МАСТЕРАПСИХОЛОГИИ

Карен Хорни

НЕВРОЗ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

БОРЬБА ЗА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ



KAREN HORNEY, M.D.

NEUROSIS AND HUMAN GROWTH

The Struggle Toward Self-Realization



W · W · Norton & Company · *New York* · *London*

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Карен Хорни

НЕВРОЗ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

БОРЬБА ЗА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ



Санкт-Петербург • Москва • Екатеринбург • Воронеж
Нижний Новгород • Ростов-на-Дону
Самара • Минск

2019

ББК 56.450.93
УДК 616.891
Х79

Хорни К.

Х79 Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию. — СПб.: Питер, 2019. — 400 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 978-5-4461-0873-2

Карен Хорни (1885–1952) относится к числу наиболее выдающихся психоаналитических мыслителей двадцатого столетия. Книга «Невроз и личностный рост» раскрывает особенности поведения человека с точки зрения внутренних конфликтов и защит. В этой работе автор показала, что с тревогой, которую порождают отсутствие ощущения безопасности, любви и признания, личность справляется тем, что отказывается от своих истинных чувств и изобретает для себя искусственные стратегии защиты — как внутрипсихической, так и межличностной. Это понимание дает большие возможности как практикам, занимающимся психологией и психотерапией, так и ученым разных гуманитарных направлений.

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 56.450.93
УДК 616.891

ISBN 978-0393307757 англ.
ISBN 978-5-4461-0873-2

Оглавление

Введение

Нравственность эволюции

Невротический процесс — это совершенно особенная и особенно неудачная форма человеческого развития. Человек вынужден расходовать всю свою творческую энергию, вольно или невольно, и постоянно обессилен от вечной борьбы. Она не только качественно отличается от здорового взросления и роста, но и прямо противоположна ему по многим признакам, причем в гораздо большей степени, чем мы думаем. При благоприятных условиях энергия людей питает их собственный потенциал, то есть идет осуществление всей совокупности потенциальных возможностей. Такое развитие нельзя назвать единообразным. В зависимости от особенностей темперамента, способностей, пристрастий, условий детства и дальнейшей жизни человек может стать мягче или жестче, осторожнее или доверчивее, уверенным или скромным, одиночкой или душой компании, он может стать застенчивым или развить свои таланты. Но независимо от выбранного направления он будет развивать *свои,* присущие именно ему задатки.

Но, попадая под гнет внутреннего пресса, человек может начать двигаться в обратную сторону от того, что ему свойственно на самом деле. И тогда акцент всех его сил и энергии смещается на другие приоритеты: превращения себя в абсолютное совершенство посредством жесткой системы внутренней самодисциплины. Богоподобное совершенство, и не меньше, составляет его идеальный образ и тешит гордость теми возвышенными достоинствами, которыми (по его убеждению) он обладает, мог бы обладать или должен обладать.

Этот стиль невротического развития мы детально рассмотрим далее, так как он вызывает у нас нечто большее, чем чисто клинический и теоретический интерес к патологическим феноменам. При психоанализе мы сталкиваемся с фундаментальной проблемой нравственности, а именно: нравственность и человеческая страсть к совершенству, нравственность и религиозный долг, повелевающий достичь совершенства. Ни один уважающий себя исследователь человеческого развития не усомнится в пагубности гордыни или самомнения или в тщетности влечения к совершенству под влиянием гордыни. Но широкий спектр мнений говорит о желательности или необходимости дисциплинирующей системы внутреннего контроля ради обеспечения нравственности поведения человека. Даже допуская, что эти внутренние правила способны подавить нашу непосредственность, разве не должны мы, как велит нам христианство («Будьте совершенны»[1]), стремиться к совершенству? Не будет ли попытка игнорировать эти правила рискованной, фактически разрушительной для нравственной и общественной жизни?

Страницы этой книги не лучшее место для обсуждения того множества способов, которыми ставили этот вопрос и отвечали на него на протяжении истории человечества, да и я не готова к такому обсуждению. Я хочу только заметить, что на ответ влияет один из существенных факторов — это характер нашей веры в природу человека.

Существуют три основные концепции предназначения морали, основанные на разном толковании сущности человеческой природы. Строго следуют навязанным запретам и ограничениям те, кто верит (назовем

---

[1] «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный...» (Мат. 5: 13–48). — *Примеч. ред.*

это так), что человек по природе грешен или движим примитивными инстинктами (по Фрейду). Целью морали тогда становится контроль или преодоление *status naturae* (естественного состояния) человека, а вовсе не его развитие.

Для тех, кто верит, что человек от природы и «добр» и одновременно «зол» (грешен или деструктивен), мораль меняет смысл своего предназначения. Тогда ее сутью становится обеспечение конечной победы врожденной доброты, очищенной, направленной или усиленной такими элементами, как вера, разум, воля или благодать — как то диктуют особенности главенствующей религиозной или этической концепции. Здесь целью не является исключительно победа над злом или подавление зла, поскольку есть и программа, связанная с позитивом. Однако она в своей основе имеет или некую сверхъестественную помощь, или устойчивый идеал разума или воли, который сам по себе подразумевает применение запрещающих и сдерживающих внутренних предписаний.

И наконец, проблема нравственности предстает в совершенно ином свете, когда мы считаем, что у человека уже при рождении заложены конструктивные силы развития, эволюции, и именно они побуждают к осуществлению данных ему возможностей. Это не дает основания утверждать, что человек сам по себе добр и хорош, в противном случае это подразумевало бы, что человеку заранее дано знание о добре и зле. Это означает, что природа человека устроена так, что он добровольно стремится к самореализации, и его система ценностей вырастает из этого стремления. Очевидно, что он не может раскрыть свой человеческий потенциал, если не верит в себя, не активен и не результативен, если в отношениях с людьми он не ищет взаимности, если идет, по выражению Шелли, на «поклонение темному идолу Я» («dark idolatry of self») и постоянно винит в своих недостатках несовершенство окружающих. Вырасти, в истинном смысле слова, он сможет, только возлагая ответственность на самого себя.

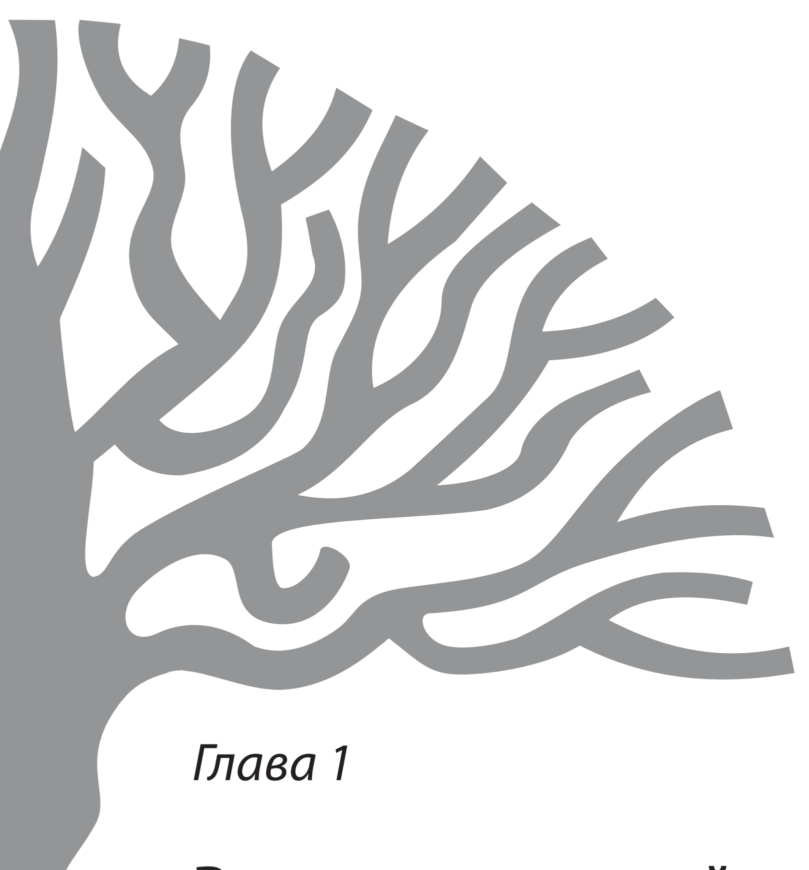
Таким образом, когда мы должны сделать выбор, что нам взращивать в себе или искоренять, возникает вопрос: препятствует или способствует эта моя установка или влечение моему человеческому росту, мы приходим к идее о *нравственности эволюции*. Частота неврозов показывает, что любой вид принуждения может с легкостью направить конструктивную

энергию в неконструктивное или даже деструктивное русло. Но если у нас есть вера в автономное стремление к самореализации, мы не нуждаемся ни во внутренней смирительной рубашке для нашей спонтанности, ни в дубинке внутренних предписаний, подталкивающей нас к совершенству. Несомненно, такие дисциплинарные воздействия придутся кстати для подавления нежелательных факторов; но также не вызывает сомнений, что они вредят нашему росту. Нам они не нужны, потому что существует лучший способ преодоления деструктивных внутренних сил, и он состоит в том, чтобы *перерасти* их. Путь к этой цели лежит через все большее сознавание и понимание себя. Следовательно, в данном случае самопознание не является самоцелью, но служит средством освобождения сил спонтанного роста личности.

В этом смысле работа над собой становится не только первейшей нравственной обязанностью, но в то же время (в самом прямом смысле) первейшей нравственной *привилегией*. Насколько мы хозяева своей трансформации — зависит от нашего желания работать над собой, и результат покажет, серьезно ли мы относимся к нашему росту. Одержав победу над невротической одержимостью собой, мы получаем свободу роста, освобождаемся для любви и заботы о других людях. Мы хотим обеспечить им возможность для нестесненного роста, пока они молоды, и помочь им любым возможным путем найти и осуществить себя, когда они блокированы в своем развитии. Идеалом применительно к себе или к другому становится освобождение и культивация сил, ведущих к самореализации.

Я надеюсь, что эта книга также будет способствовать такому освобождению — тем, что в ней ясно указываются препятствующие ему факторы.

К. Х.



Глава 1

В погоне за славой



В каких бы условиях ни рос ребенок, он рано или поздно (если только не страдает психическим расстройством) научится взаимодействовать с другими людьми и обязательно приобретет некоторые практические навыки. Но внутри у него зреют и такого рода силы, которые невозможно ни выработать в форме навыка, ни обрести посредством обучения. Вы не сможете (даже если очень захотите) научить желудь тому, как стать дубом. Но если желудю создать условия, его внутренняя сущность раскроется сама. Таким же образом человек стремится раскрывать заложенные в нем задатки, при условии, конечно, что для этого имеются возможности. При этом он будет развивать все, что составляет уникальные живые силы его реальной сущности: чистоту и глубину своих собственных чувств, мыслей, надежд и увлечений; осознание своих возможностей; силу воли; особый дар или талант; способность к самовыражению и способность строить отношения с людьми, повинуясь голосу сердца. Когда придет время, все это станет основой его системы ценностей и жизненных целей. Короче говоря, он будет расти *в сторону самореализации,* то есть осуществления *себя,* без резких отклонений от этого направления. Именно поэтому теперь, и на протяжении всей книги, я говорю о реальном *Я* как о центральной внутренней силе, общей для всех людей и все же уникальной и неповторимой. Сила *реального Я* человека и есть глубинный источник его роста[1].

[1] Здесь и далее, говоря о росте, я всегда подразумеваю одно и то же — здоровое свободное развитие в соответствии с индивидуальными и наследственными задатками данного человека.

Только сам человек может развить способности, данные ему природой. Но чтобы «вырасти из желудя в дуб», человек, как и любой другой живой организм, нуждается в благоприятных условиях; он нуждается в «комфортной среде», которая давала бы ему ощущение внутренней безопасности и свободы, необходимые для возможности иметь собственные мысли и чувства и выражать именно *себя*. Ему так нужна добрая воля других людей не только потому, что ему в принципе необходима помощь, но и потому, что люди должны вести его по жизни и вызывать стремление стать взрослой и состоявшейся личностью. Ему нужны здоровые столкновения с желаниями и волей других людей. Следовательно, если он растет *вместе* с другими, в условиях любви и столкновений, он вырастает в соответствии со своим реальным *Я*.

Но неблагоприятные влияния могут помешать ребенку вырасти таким, каким он мог бы стать, исходя из его индивидуальных потребностей и возможностей. Эти неблагоприятные условия слишком многочисленны, чтобы перечислять их здесь. Рассматривая их в целом, мы должны признать тот факт, что окружающие ребенка люди слишком глубоко погружены в свои собственные неврозы, чтобы любить ребенка или хотя бы думать о нем как о самобытной личности; их собственные невротические потребности и реакции определяют их отношение к ребенку[1]. Проще говоря, дети могут быть окружены взрослыми подавляющими, гиперопекающими, запугивающими, раздражительными, сверхпедантичными, потакающими, неустойчивыми, придирчивыми, безразличными, имеющими любимчиков в ущерб другим детям и т. д. И дело не в каком-то одном качестве — очевидно, что целый набор неблагоприятных факторов препятствует росту ребенка.

В результате у ребенка развивается не чувство принадлежности, не чувство «мы», а острое ощущение уязвимости и мрачные предчувствия, для определения которых я использую термин *базальная тревога*. Ребенку кажется, что он совершенно одинок и беспомощен в мире, где все может представлять угрозу. Мощное давление базальной тревоги не позволяет ему относиться к другим людям так, как он их чувствует, и заставляет искать иные пути взаимодействия с ними. Он вынужден бессознательно

---

1 Тут имеют силу все невротические искажения человеческих отношений, изложенные во второй главе данной книги.

вести себя с людьми так, чтобы это не возбуждало (или не повышало), а смягчало его базальную тревогу. Особые установки, проистекающие из подобной бессознательной стратегической необходимости, определяются как темпераментом ребенка, так и характером его окружения. Скажем, он изо всех сил может пытаться быть на одной волне с самой сильной личностью из своего окружения, либо, повинуясь духу бунтарства, восстать против своего окружения, либо захлопнуть перед другими двери своей внутренней жизни и спрятаться от них эмоционально. Проще говоря, это означает, что он может идти к людям, против людей или стремиться от них.

В здоровых человеческих отношениях эти пути не исключают друг друга. Способность принимать и дарить привязанность (открыть для нее свое сердце или не идти на поводу у чувств), способность бороться и способность находиться в одиночестве — все эти способности дополняют друг друга и являются залогом хороших отношений с людьми. Но если у ребенка базальная тревога выбивает твердую почву из-под ног, все эти три пути доходят до крайности и становятся жесткими, ригидными. Привязанность, например, переходит в цепляние, уступчивость — в угодливость и вечные компромиссы. Точно так же он бросается в бой (или использует любую возможность бегства) без всякой связи с тем, что он на самом деле испытывает и безотносительно того, уместна ли его установка в конкретной ситуации. Степень его слепоты и бескомпромиссности установок прямо пропорциональна интенсивности таящейся в нем базальной тревоги.

Поскольку при таких условиях ребенок чувствует потребность идти не в одном из указанных направлений, а во всех сразу, по отношению к людям у него развиваются фундаментально противоречащие друг другу установки. Три направления движения (к людям, против людей и прочь от них) образуют конфликт — его базальный конфликт с другими. Со временем ребенок пытается решить его, приняв для себя основное направление, то есть делая одну из установок (на уступчивость, на сопротивление или на отстранение) своей главной установкой.

Это первая, но никак не поверхностная, попытка разрешения невротического конфликта. Более того, она определяет русло, в котором далее пойдет невротическое развитие. И она затрагивает не только его установки по

отношению к другим, но неизбежно влечет за собой также определенные изменения личности. Главная установка ребенка отвечает за развитие определенных потребностей, запретов, требует особой чувствительности и начала нравственных ценностей. Например, ребенок, уступчивый по натуре, склонен не только признавать верховенство других и доверяться им, но старается быть также добрым. Аналогичным образом агрессивный ребенок начинает придавать ценность силе и способности к выдержке и борьбе.

Однако это первое решение дает интегрирующий эффект не такой устойчивый или всеохватывающий, как при невротических решениях, о которых мы будем говорить далее. Так, например, одна девочка выбрала направление к уступчивости. Эта тенденция проявлялась в слепом восхищении авторитетными лицами, в стремлении угодить и подольститься, в робости, с которой девочка выражала собственные желания, и в периодических попытках приносить жертвы. Когда ей было восемь лет, она вынесла часть своих игрушек на улицу и оставила там, чтобы бедные дети могли поиграть. О своем поступке она никому не сказала. В тринадцать лет она по-детски доверчиво пробовала найти некое мистическое растворение в молитве. Позже ее стали посещать страхи о том, как ее наказывают учителя, в которых она была влюблена. Но к девятнадцати годам, когда ее товарищи разработали план мести одному из учителей, она без колебаний к ним присоединилась: ягненочек время от времени возглавлял школьные бунты. А разочаровавшись в священнике из своей церкви, она перешла от явной глубокой религиозности к демонстративному цинизму.

Такая интеграция еще слаба (чему доказательство — наш типичный пример), и причина ее слабости — отчасти в незрелости растущей личности, а отчасти в том, что раннее решение преследует цель — унификацию отношений с другими. Следовательно, у личности остается возможность и даже потребность в более устойчивой интеграции.

Подобное развитие личности вовсе не обязательно для всех. Для каждого отдельного случая существует свое неблагоприятное окружение, со своими особенностями и особенностями путей развития и с конечным исходом. Но такое развитие всегда ослабляет внутреннюю силу и цельность личности и тем самым порождает определенные витальные потребности,

чтобы компенсировать возникшую ущербность. Хотя потребности тесно переплетены, мы можем выделить их основу.

Ранние попытки разрешения своих конфликтов с другими не означают, что индивид «собрал» свою личность в одно целое, на самом деле он нуждается в более устойчивой и всеобъемлющей *интеграции*.

По многим причинам ему не представилось шансов развить настоящую уверенность в себе: все его внутренние силы были брошены на защиту, они поглощались по причине разделенности его личности, рассеивались в пустоте на том пути, на котором его раннее «решение» положило начало одностороннему развитию, тем самым делая невозможным конструктивное использование огромных областей его личности. Следовательно, он отчаянно нуждается в уверенности в себе или в каком-то ее заменителе.

Он живет не в вакууме и, сравнивая себя с другими, чувствует себя не просто слабым, а в некотором роде менее основательным, менее подготовленным к жизни. Если бы у него было чувство принадлежности, то чувство неполноценности в сравнении с остальными не стало бы преградой на пути к развитию. Но поскольку в обществе силен дух конкуренции, индивид, которому кажется, что он находится в самом его низу, изолирован и окружен врагами (а у него именно такое чувство), может почувствовать только настоятельную потребность *поставить себя над другими*.

Более фундаментальным, чем эти факторы, является его начинающееся отчуждение от себя. Подлинной сущности его личности не только не дано расти и взрослеть; хуже того, — потребность вырабатывать искусственные, военно-стратегические способы взаимодействия с другими людьми вынуждает его подавлять свои искренние, истинные чувства, желания и мысли. Чем больше безопасность становится для него главенствующей, его самые сокровенные чувства и мысли приобретают все меньшее значение — фактически их следует заставить замолчать и превратиться в зыбкие тени. (Неважно, что ты чувствуешь, лишь бы только находиться в безопасности.) Его чувства и желания, таким образом, перестают быть определяющими факторами; он больше не идет по жизни, — его куда-то ведет. Кроме того, внутренняя раздробленность

не только его ослабляет, но и усиливает его самоотчуждение, добавляя к ней растерянности; он больше не знает, где он и кто он.

Это зарождающееся самоотчуждение более фундаментально, так как придает другим искажениям развития вредоносный потенциал. Это легко понять, если представить себе, что случилось бы, если бы другие процессы могли протекать без такого отчуждения от живого ядра личности. В этом случае у человека были бы конфликты, но они не повсеместные; его уверенность в себе (само это понятие указывает, что вначале нужно обрести этого «себя», чтобы быть в нем уверенным) пошатнулась бы, но не была бы вырвана с корнем; и его внешние отношения с другими претерпели бы изменения, но до внутреннего разрыва отношений с людьми дело бы не дошло. Следовательно, несмотря на то что подлинное существо человека заменить невозможно, самоотчужденный человек более всего нуждается в чем-то, что давало бы ему опору, давало *ощущение самотождественности*, ощущение быть самим собой. Это возвысило бы его в собственных глазах и, несмотря на всю слабость основания его личности, придавало бы ощущение силы и значительности.

Если благоприятные внутренние обстоятельства не меняют внутреннее состояние человека так, чтобы он мог освободиться от вышеперечисленных потребностей, есть только один путь, которым он, по-видимому, может удовлетворить их, причем одним махом. Это путь воображения. Постепенно и бессознательно воображение включается в работу и создает в его сознании *идеальный образ Я*. В воображении он наделяет себя безграничной силой и необычайными способностями: он становится героем, гением, чудо-любовником, святым, божеством.

За самоидеализацией неизбежно следует всемерное прославление себя, что дает человеку столь необходимое ему ощущение значительности и превосходства. Но это никоим образом не слепое самовозвеличивание. В каждом случае собственный идеальный образ складывается из суммы личных переживаний, ранних фантазий, особых потребностей и присущих личности дарований. Именно так образ получается собственным, в противном случае и человек не добился бы ощущения тождества с этим образом и чувства внутренней цельности. Для начала в процесс идеализации проводится принятое им особое «решение» своего базального конфликта: уступчивость становится добротой, любовью, святостью; агрессивность

становится силой, лидерством, героизмом, всемогуществом; уход от людей становится мудростью, самодостаточностью, независимостью. А то, что (в его видении) кажется ущербностью или пороком, всегда затемняется или затушевывается.

У него есть три варианта того, как поступить с тенденциями, противоречащими главной. Во-первых, он может прославлять и их тоже, но все же задвинуть на задний план. Например, иногда только в ходе психоанализа выясняется, что агрессивный человек, который любовь считает недопустимой слабостью, создал не только идеальный образ себя как рыцаря в сияющих доспехах, но и образ себя как чудо-любовника.

Во-вторых, все противоречащие друг другу тенденции можно, исключая прославление, настолько изолировать друг от друга в сознании, что они не будут вступать в серьезный конфликт. Один пациент создал образ себя — благодетеля человечества, мудреца, достигшего умиротворенной самодостаточности, и образ себя, убивающего врагов не дрогнувшей рукой. Для него эти стороны образа себя (обе бывшие сознательными) не только не исключали друг друга, но даже не вступали между собой в конфликт. Это устранение конфликта путем изоляции противоречий описал Стивенсон в романе «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда».

В-третьих, противоречащие тенденции можно преподнести как позитивные способности, как обогащающие друг друга грани богатой личности. В других работах[1] я приводила пример того, как одаренный человек развернул свою тенденцию к угодливости в Христово смирение, агрессивную тенденцию — в уникальную способность к политическому лидерству, а отчужденность от людей — в мудрость философа. Следовательно, все три аспекта его базального конфликта были сразу и восславлены, и примирены друг с другом. Он стал видеть себя кем-то вроде современного эквивалента *универсального человека* эпохи Возрождения.

В конце концов, человек может прийти к отождествлению себя со своим цельным идеальным образом *Я*. В этом случае он больше не лелеет тайно иллюзорный образ себя; он незаметно сливается с ним;

[1] См. «Наши внутренние конфликты».

идеальный образ *Я* становится идеальным *собой*, идеальным *Я*. Идеал становится для человека чем-то более реальным, чем его реальное *Я*, и не потому, что идеал более привлекателен, а в первую очередь потому, что он отвечает всем его насущным потребностям. Это смещение центра тяжести — целиком внутренний, глубинный процесс; мы не заметим в человеке каких-то внешних изменений. Перемена происходит в ядре его сущности, в его самоощущении. Это любопытный, исключительно человеческий процесс. Вряд ли кокер-спаниелю придет в голову, что «на самом-то деле» он ирландский сеттер. Начинаются перемены, только если человек уже затемнил, затушевал свою реальную сущность. В этой фазе развития здоровым направлением движения развития (как и на *любой* другой) для него было бы движение к своему реальному *Я*, вместо этого он все более удаляется от него в сторону идеала. Идеальный «он» становится воплощением для него того человека, которым он «на самом деле» является, или же его потенциал, то есть того, кем он мог или должен бы был быть. Идеальный «он» становится для него пьедесталом, с которого он себя созерцает, мерой, которой он себя мерит.

Идеализация себя, или самоидеализация, во всех аспектах представляет собой то, что я предлагаю называть *всеобъемлющим невротическим решением*, то есть решением не только какого-то частного, отдельного конфликта, но решением, которым возможно удовлетворить все внутренние потребности человека на данный момент. Более того, она не только может стать средством избавления от болезненных и невыносимых ощущений (от тревоги, от чувства страха «скатиться по наклонной», от комплекса своей неполноценности и внутреннего разлада), но и рисует перспективу чудесным образом придать совершенство его жизни и ему самому. И естественно, что, когда он поверит, что нашел такое решение, он держится за него намертво. Не удивительно, что решение становится *компульсивным*[1], если возьмем на вооружение удачный психиатрический термин. Самоизоляцию при неврозе мы наблюдаем постоянно, что является результатом постоянства, с которым в склонном к неврозу окружении возникают и плодятся компульсивные потребности.

[1] Точное значение термина «компульсивность» мы обсудим позже, когда получим более полное представление о дальнейших ступенях обсуждаемого решения.

У нас есть две перспективные точки зрения на самоидеализацию: она представляет собой логический исход раннего развития и определяет начало нового; она в любом случае оказывает важное влияние на дальнейшее развитие, потому что просто не существует другого последовательного шага, который можно было бы предпринять в данной ситуации, помимо удаления от реального *Я*. И все же главная причина ее поистине революционного эффекта лежит в другом неявном смысле этого шага. *Энергия, питающая движение к самореализации, обращается на другую цель — на превращение в действительность идеального Я*. Этот сдвиг означает не что иное, как смену курса всей жизни и развития человека.

В последующих главах этой книги мы проследим, какими многосложными путями данный сдвиг направления развития формирует личность в целом. Его непосредственная работа — не позволить самоидеализации остаться сугубо внутренним процессом, а вытолкнуть ее наружу, заставить ее вписаться в жизнь человека. Человек ощущает потребность выразить себя или, скорее, испытывает к этому влечение. И это означает, что он хочет выразить идеального *себя*, доказать идеал действием. Этим стремлением проникнуты его желания, цели, образ жизни, отношение к людям. В результате самоидеализация неизбежно перерастает в более всеохватывающее влечение, природа и направленность которого дает нам основания назвать его *погоней за славой*. Его ядром остается самоидеализация. Остальные элементы, всегда присутствующие, хотя и с разной силой и степенью осознанности у каждого конкретного индивида, — это потребность в совершенстве, невротическое честолюбие и желание взять реванш.

Среди влечений к воплощению в действительность идеального себя *потребность в совершенстве* — максимально радикальная. Она не согласна на меньшее, чем переделка всей личности в идеал. Подобно ситуации в пьесе Бернарда Шоу «Пигмалион», невротик задается целью не просто отретушировать и приукрасить прежнего себя, но полностью переделать себя, вылепить некое совершенство, соответствующее особенностям своего идеального образа. На помощь он привлекает целую сложную систему долженствований и табу, «*надо*» и «*нельзя*». Так как этот процесс важен и очень сложен, его обсуждению будет отведена отдельная глава[1].

[1] См. главу 3 «Тирания “надо”».

Среди элементов погони за славой наиболее мотивирующим и направленным вовне является *невротическое честолюбие,* влечение к внешним достижениям. Несмотря на то что это влечение к превосходству действительно всепроникающее и требует превосходства во всем и везде, обычно оно сильнее всего проецируется на те области, где превосходство на самом деле достижимо для данного человека в данное время. Следовательно, на протяжении жизни его честолюбивые устремления осознанно и неоднократно могут менять направление, причем неоднократно. В школе его может ожидать невыносимое унижение от того, что его оценки не самые лучшие в классе. Позже он может столь же компульсивно стремиться иметь на своем счету самое большое количество свиданий с самыми красивыми девушками. Еще какое-то время спустя он может быть одержим желанием стать финансовым магнатом или великим политическим деятелем. Такие перемены легко ввергают в определенный самообман. Тот, кто видел себя только величайшим спортсменом или воином-героем, в другое время с такой же страстью настраивался быть величайшим святым. При каждой смене направления он думал, что амбиций больше не осталось. Или же он может решить, что заблуждался и спортивные или военные подвиги — не то, что нужно ему «на самом деле». И в таком случае он-таки не понимает, что по-прежнему плывет под парусом честолюбия, но другим курсом. Конечно, важно проанализировать в деталях, что заставило его сменить курс именно в тот, а не иной момент. Я специально выделяю эти «изменения курса» потому, что они показывают, что люди, находящиеся в тисках честолюбия, очень мало привязывают свою деятельность к ее *содержанию*. Превосходство само по себе — их цель. Если не связывать эту деятельность с ее содержанием, многие «изменения курса» и вовсе покажутся необъяснимыми.

Для серьезной дискуссии не так важно, в какую именно область деятельности устремляется честолюбие. Оно всегда сохраняет свои характерные черты, независимые от цели, будь то лидерство в своем кругу, репутация блестящего собеседника или законодателя моды, слава ученого или музыканта, популярность светского льва или писателя. Однако общая картина во многом зависит от природы желанного успеха. Навскидку его можно грубо разделить на две категории: власть (непосредственная власть, власть за спинкой трона, влияние, возможность манипулировать другими) и престиж (репутация, признание, популярность, восхищение, особое внимание).

Эти честолюбивые стремления — самые реалистичные из экспансивных (или захватнических) стремлений. Во всяком случае, это верно хотя бы потому, что люди, их имеющие, прикладывают реальные усилия ради достижения превосходства. Эти стремления представляются более реалистичными еще и потому, что при некоторой удаче карьеристы действительно достигают славы, почестей, влиятельности. Но, с другой стороны, став обладателем богатства, почестей, власти, они вместе с тем начинают ощущать, насколько бессмысленна эта погоня. В их душе по-прежнему нет спокойствия, удовлетворенности жизнью. Они гнались за призраком славы, надеясь избавиться от внутреннего напряжения, но оно не ослабевает ни на йоту. И поскольку это не единичный случай, а неизбежный результат, мы вправе заключить, что нереалистичность всей этой погони за успехом — ее неотъемлемое свойство.

Так как дух конкуренции прочно обосновался в нашей культуре, эти замечания могут показаться странными или сделанными от незнания жизни. Мысль о том, что каждый хочет быть первым, лучше соседа, настолько глубоко сидит в нашем сознании, что для нас эти тенденции «естественные». Но тот факт, что компульсивное стремление к успеху пробуждается только в конкурентной среде, не делает такое стремление менее невротичным. Множество людей, даже в конкурентной культуре, предпочитают другие ценности (например, внутренний рост), которые для них важнее, чем соревновательное превосходство над другими.

Последняя и самая деструктивная составляющая в погоне за славой — это влечение *к мстительному торжеству*. Это влечение может быть тесно связано с влечением к реальным достижениям и успеху, но и в этом случае оно имеет своей целью унижение всех других самим фактом своего успеха, достижение власти через подъем на недосягаемую высоту или причинение унизительных страданий другим. Также стремление к превосходству может быть делегировано фантазии, и потребность в мстительном торжестве тогда проявится в основном в виде порыва (как правило, неудержимого и по большей части — бессознательного) фрустрировать, высмеивать или унижать других в личных отношениях. «Мстительным» я называю это влечение потому, что его движущая сила вытекает из побуждения взять реванш за унижения, испытанные в детстве, из побуждения, которое получает подкрепление в ходе

дальнейшего невротического развития. Возможно, стоит именно на эти дальнейшие наслоения возложить ответственность за путь, на котором потребность во мстительном торжестве в конце концов становится постоянным атрибутом в погоне за славой. Степень ее силы и степень ее осознанности могут достигать крайностей. Большинство людей или вообще не сознают такую потребность, или отдают себе в ней отчет лишь на мгновения. И все же иногда она проявляет себя и становится тогда главной целью жизни. В современной галерее человеческих личностей Гитлер — убедительный пример человека, который, пройдя через унижения, посвятил всю жизнь фанатичному стремлению торжествовать над все большим количеством людей. В его случае четко выделен порочный круг, постоянно усиливавший эту потребность. Гитлер умел думать только в категориях победы и поражения. И страх поражения требовал все новых и новых побед. Более того, с каждой победой возрастало его чувство собственного величия и все нестерпимее становилась мысль, что какие-нибудь люди или даже какие-нибудь народы не будут признавать его величия.

Многие клинические случаи аналогичны данному, хотя и не так масштабны. Прекрасный пример из современной литературы — «Человек, который смотрел на поезда» Жоржа Сименона. Герой романа — усердный клерк, подчиненный дома, подчиненный на работе, и кажется, его мысли только о служебных обязанностях. Но вот он узнает о нечестности своего шефа, в результате которой фирма разоряется и наступает крах его системы ценностей. Искусственное разделение на высших существ, которым все дозволено, и низших, таких же, как он, не смеющих сойти с узенькой тропинки послушания, исчезает. И думает клерк, что тоже может быть «великим» и «свободным». Почему бы и ему не завести любовницу, даже посягнуть на даму сердца своего шефа. Его самолюбие теперь настолько распалено, что, когда она отвергает его ухаживания, он ее душит. Его разыскивает полиция, ему страшно, но все же его основное побуждение — с торжеством унизить полицию. Даже в попытке самоубийства клерк сделал его главным мотивом.

Но гораздо чаще стремление к мстительному торжеству стараются не демонстрировать. Фактически именно деструктивная природа этого элемента погони за славой приказывает прятать его как можно глубже.

Только в случае подлинно безумного честолюбия оно становится явным. Психоанализ предоставляет нам уникальную возможность увидеть, что честолюбием движет потребность посрамить и унизить других, поднявшись над ними. Менее вредная потребность в превосходстве может включить в себя более деструктивную компульсивную потребность. Это и позволяет человеку чувствовать себя вправе, реализовывая ее.

Несомненно, важно распознать особые черты индивидуальных тенденций, вовлеченных в погоню за славой, потому что психоанализу всегда подлежит особая констелляция. Но нам не понять ни природы, ни движущей силы этих тенденций, пока мы не рассмотрим их как части единого целого. Альфред Адлер — первый психоаналитик, который увидел это явление целостным и указал на его решающее значение при неврозе[1].

Существуют различные веские доказательства того, что погоня за славой представляет собой целостное явление. Мы постоянно наблюдаем у одного и того же лица все вышеописанные тенденции. Конечно, определенный элемент может настолько выделяться, что мы с некоторой долей погрешности позволяем себе говорить о карьеристе или мечтателе. Но доминирование одного элемента не означает, что остальные отсутствуют. Карьерист мечтает о своем необычайном величии, мечтатель хочет реального превосходства, пусть даже последнее можно заметить только по тому, как его самолюбие задевают чужие успехи[2].

Все индивидуальные тенденции вовлечены в столь тесные взаимоотношения, что на протяжении жизни человека главная роль переходит то одной, то другой. Романтические грезы в его воображении могут

---

[1] См. сравнение с концепцией А. Адлера и концепцией З. Фрейда в главе 15.

[2] Личности часто выглядят очень по-разному, в зависимости от того, какая склонность одержит верх, поэтому велико искушение назвать эти тенденции самостоятельными. Фрейд рассматривал феномены, подобные данным, как самостоятельные инстинктивные влечения со своими источниками и целями. Когда я впервые попыталась перечислить компульсивные влечения при неврозе, они мне тоже казались самостоятельными «невротическими склонностями».

смениться стремлением стать совершенным отцом или предпринимателем, а потом его снова захватит мечта стать величайшим любовником всех времен.

И наконец, все они имеют *две общие главные характеристики,* вполне понятные из генезиса и функций всего явления. Это их компульсивная природа и фантазийность. Мы уже обсуждали их ранее, но желательно получить более полную и емкую картину их значения.

Их *компульсивная природа* — следствие того факта, что самоидеализация (как и вытекающая из нее погоня за славой) представляет собой невротическое решение. Термин «компульсивное влечение» подразумевает нечто противоположное спонтанным желаниям или стремлениям. Последние — выражение реального *Я*; первые — определяются внутренней необходимостью невротической структуры. Человеку приходится подчиняться им, невзирая на свои реальные желания, чувства или интересы, иначе его постоянно будут раздирать конфликты и душить чувство вины, отверженности и т. п. Иными словами, различие между спонтанностью и компульсивностью — это различие между «я хочу» и «я должен, чтобы себя обезопасить». Хотя индивид может считать, будто он *хочет* реализовать свои амбиции или достичь совершенства, на самом деле он *вынужден* их достигать. Потребность в славе взяла его в тиски. Поскольку сам он не осознает разницы между желанием и принуждением, эти критерии должны установить мы. Все дело в том, что его словно кто-то тащит по дороге славы, *игнорируя его самого и его главнейшие интересы.* (Мне вспоминается здесь честолюбивая девочка, которая в десять лет считала, что лучше ослепнуть, чем перестать быть лучшей ученицей в классе.) И с полным правом мы можем задать вопрос: не слишком ли много кладется человеческих жизней (в переносном или в буквальном смысле) на алтарь славы? Йун Габриэль Боркман (герой одноименной драмы Генрика Ибсена) умер, начав сомневаться в ценности своей великой миссии и в возможности ее осуществления. Здесь налицо поистине трагический момент. Если с точки зрения общечеловеческих ценностей мы (и большинство здоровых людей) жертвуем собой ради того, что считаем стоящим жертвы, это, конечно, трагично, но осмысленно. Если же мы размениваем свою жизнь по мелочам ради того, чтобы непонятно зачем рабски служить призраку славы, это следует назвать ничем не

оправданным трагическим расточительством, тем печальнее, чем более потенциально ценна наша жизнь.

Другая черта компульсивной природы влечения к славе — как и любого компульсивного влечения — это его *неразборчивость*. Так, человек в погоне за славой не придает значения своим реальным интересам, он *должен* быть в центре внимания, *должен* быть самым привлекательным, самым умным, самым оригинальным — и неважно, требует того ситуация или нет, *может* он или нет, по способностям ли ему быть первым. Он *должен* выйти победителем из любого спора, а истина не так уж важна. И тут его мнение прямо противоположно мнению Сократа: «Мы спорим не для того, чтобы победило твое или мое мнение, нет, мы оба должны бороться за то, чтобы победила истина»[1]. Компульсивность невротической личности неразборчиво требует превосходства и делает человека равнодушным к истине, касается ли эта истина его самого, других людей или фактов.

Как и любое другое компульсивное влечение, погоня за славой имеет характерную черту — *ненасытность*. Погоня должна продолжаться, пока личностью движут неведомые (ей самой) силы. Человека может охватить прилив восторга, если его работа принята благосклонно, если он одержал победу или получил любой знак расположения или восхищения, — но этот прилив быстро спадает. В первую очередь, успех не совсем воспринимается им как успех, во всяком случае, за ним быстро приходят уныние или страх. Неустанная охота за большим престижем, большими деньгами, большим количеством женщин, побед и завоеваний продолжается и продолжается, не обещая хоть какое-то удовлетворение или отдых. И наконец, компульсивная природа влечения видна из *реакции на его фрустрацию*. Чем больше субъективная важность влечения, чем острее потребность достичь цели, тем более интенсивна реакция на фрустрацию. Только таким путем и можно установить силу влечения. Хотя это не всегда очевидно, погоня за славой — самое могущественное влечение. Это сродни одержимости дьяволом: человека словно пожирает чудовище, им же и созданное. Поэтому реакции на фрустрацию ярко выражены. На них указывает ужас перед осуждением

[1] Диалоги Платона, «Филеб».

и позором, которые для столь многих людей синонимичны понятию неудачи. Реакции в виде паники, депрессии, отчаяния, ярости по отношению к себе и другим за то, что они считают «неудачей», возникают часто и совершенно несоразмерны реальной важности случившегося. Например, фобия высоты — часто это внешнее проявление страха упасть с высоты иллюзорного величия. Рассмотрим сновидение одного пациента с фобией высоты. Ему приснился сон как раз тогда, когда он начал сомневаться в своем превосходстве, в неоспоримость которого он прежде верил безоговорочно. В этом сне он стоял на вершине горы, но над ним нависла угроза падения, и он отчаянно цеплялся за гребень пика. «Я не могу подняться выше, — говорил он. — Держаться за это — вот все, что мне остается в жизни». На уровне сознания он относил эти слова к своему социальному статусу, но в более глубоком смысле они удивительно точно иллюстрируют его иллюзии о себе. Обладая (в своем представлении) достойным богов, космическим значением, он действительно не мог подняться выше!

Вторая характерная черта, присущая всем элементам погони за славой, — это огромная и совершенно особенная роль, которую играет в них *воображение*. Оно — важный инструмент процесса самоидеализации. Это настолько решающий фактор, что фантастичность становится неотъемлемой частью погони. Неважно, насколько человек гордится тем, что он реалист, неважно, насколько на самом деле он реалистично оценивает свой успех, победу, совершенство, — воображение присутствует везде и во всем и заставляет его принимать миражи за реальность. Невозможно быть нереалистичным по отношению к себе и реалистичным во всяком другом отношении. Когда путешественник бредет по пустыне, изнемогая от усталости и жажды, и видит мираж, он иногда делает реальные усилия, чтобы добраться до него. Мираж в любом случае оборачивается разочарованием, но здесь даже сам мираж — слава — уже продукт воображения.

Надо сказать, что воображение входит во все психические и ментальные функции здорового человека. Оно позволяет нам чувствовать огорчение или радость за друга. У воображения такие возможности, что благодаря ему мы желаем, надеемся, боимся, верим, строим планы. Но воображение может быть как продуктивным, так и непродуктивным: оно может подве-

сти нас ближе к правде о нас самих (как это часто бывает в сновидениях), а может и увести от нее. Оно может обогатить, а может и обеднить наши реальные переживания. В этом и есть отличие здорового воображения от невротического.

Оценивая грандиозные планы, которыми грешат столь многие невротики, или фантастическую природу их самовозвеличивания и требований, легко поддаться искушению и поверить, что они более других одарены королевским даром воображения и что по этой самой причине оно легче сбивает их с пути. Мой опыт не подтверждает эту гипотезу. Невротики так же разносторонне одарены, как и здоровые люди. Но я не нахожу доказательств тому, что невротик *per se* от природы одарен большим воображением, чем другие.

Это предположение — неверное заключение, но основанное на верных наблюдениях. Воображение действительно играет ведущую роль при неврозе. Однако за это ответственны не конституциональные, а функциональные факторы. Воображение невротика работает, как и воображение здорового человека, но выполняет дополнительные функции, которые не должно выполнять в норме. Оно ставится на службу невротическим потребностям. Это убедительно демонстрирует случай погони за славой, которую человек начинает под воздействием могущественных потребностей. В психиатрической литературе порожденные воображением искажения реальности известны как «мышление, управляемое желаниями» (wishful thinking). Это в настоящее время официальный термин, хотя и несколько некорректный. На мой взгляд, он недостаточен: правильнее было бы говорить не только о мышлении, но и о «желающем» видении мира, «желающих» убеждениях и в особенности о «желающих» чувствах. Более того, правильнее говорить о мышлении (или чувствах), детерминированном не *желаниями*, а *потребностями*. Именно существование этих потребностей вынуждает воображение заиметь те цепкость и силу, которыми оно обладает при неврозе и которые делают его столь плодовитым — и неконструктивным.

Роль, которую играет воображение в погоне за славой, безошибочно и непосредственно прописана в мечтах. В подростковом возрасте они иногда имеют неприкрыто грандиозный характер. Так, например, роб-

кий и замкнутый школьник мечтает стать величайшим спортсменом, или гением, или Казановой. Люди постарше примеряют образ мадам Бовари, постоянно мечтая о романтических переживаниях, мистическом совершенстве, непостижимой святости. Иногда эти мечты принимают форму разговоров, в которых воображаемые собеседники поражены или пристыжены. В других мечтах, более сложной структуры, человек видит себя благородным страдальцем, жертвой жестокости и унижения. Часто мечты не сочиняются с нуля, а являются скорее фантастическим сопровождением повседневной рутины. Например, ухаживая за детьми, играя на пианино или укладывая волосы, женщина может одновременно видеть себя самой нежной матерью на свете, гениальной пианисткой или умопомрачительной красавицей, рожденной блистать на киноэкране. В некоторых случаях такие мечты настолько всепоглощающи, что человек может, как Уолтер Митти, постоянно жить в двух мирах. Некоторые люди, столь же увлеченные погоней за славой, но мечтающие урывками и боязливо, могут со всей субъективной честностью утверждать, что они не фантазируют. Излишне говорить, что они заблуждаются. Даже картины возможных неприятностей, которые могут свалиться на них, рисует их же воображение.

Но мечтать все же не самая вредная работа воображения. Ведь мечтающий человек вполне сознает, что он мечтает, то есть воображает то, чего никогда не происходило или не произойдет, как он переживает это в фантазии. Во всяком случае, он не заблуждается в том, насколько его мечта имеет нереалистичный характер. Более вредная работа воображения состоит в тонких, но всепроникающих искажениях действительности, которые человек осуществляет, не осознавая этого. Идеальный образ *Я* не рождается навечно, как итог единственного акта творения: однажды созданный, он нуждается в постоянной подпитке. Для воплощения образа в действительность человек должен непрестанно трудиться, фальсифицируя эту действительность. Он должен превратить свои амбиции в добродетели или хотя бы в оправданные ожидания. Он должен превратить свои устремления быть честным или участливым в признанный всеми факт — да, он честен и участлив. Удачные идеи, ставшие основой для статьи, делают его великим ученым. Возможные достижения превращаются в действительные. Знание «истинных» норм морали делает его нравственным человеком, часто даже образцом нравственности.

И конечно же, его воображению приходится работать «сверхурочно», чтобы избавиться от всех нелестных доказательств обратного[1].

Воображение меняет и убеждения невротика. Он придумал себе, что другие — замечательные или гадкие, — и полюбуйтесь! Вот они на фестивале отличных ребят или ужасных чудовищ. Воображение играет его чувствами. Он хочет чувствовать себя неуязвимым суперменом — не вопрос! Его воображение достаточно мощное, чтобы заглушить боль и страдание. Ему требуется острота и глубина чувств — море доверия, жалости, любви и страдания — и воображение раздувает испытываемые им жалость, доверие и т. п.

Мы оказываемся перед нелегким вопросом, анализируя восприятие искажений внутренней и внешней реальности, которые может произвести воображение, поставленное на службу погоне за славой. Где воображение невротика заканчивает свой полет? В конце концов, он же не теряет полностью ощущение реальности, есть же грань, отделяющая его от психотика? Если и воздвигнута какая-то граница проделкам воображения, она, конечно же, почти не ощутима. Нам только очевидно, что психотик ревниво рассматривает процессы, происходящие в его сознании, как что-то исключительное, как единственную реальность, с которой следует считаться, тогда как невротик (причины могут быть любые) сохраняет явный интерес к внешнему миру и своему месту в нем и, следовательно, продолжает в нем неплохо ориентироваться[2]. Его воображение не знает преград, тем не менее он твердо стоит на земле, и в его функциональных процессах очевидных нарушений не наблюдается. Можно утверждать, что это самая яркая черта погони за славой — она сияет в мире фантастики, в царстве *неограниченных возможностей*.

Неотъемлемой частью влечения к славе является тяга к знаниям, мудрость, добродетель или сила, причем большие, чем те, которыми может обладать человек, потому что цель здесь — *абсолютное,* неограниченное,

---

1 Это очень напоминает работу Министерства правды в романе Джорджа Оруэлла «1984».

2 У этого различия неоднозначные причины. Имеет смысл исследовать, не является ли решающим различием между ними более радикальный отказ психотика от подлинного *Я* и более радикальный сдвиг к идеальному *Я*.

бесконечное. Невротик одержим славой, и ничто меньшее, чем абсолютное бесстрашие, гениальность или святость, его не привлекает. Следовательно, он видит себя как полную противоположность истинно религиозному человеку. Для верующего — один Бог всемогущ; версия невротика — нет ничего невозможного для Меня. Его сила воли должна являть чудеса, его разум должен быть непогрешимым, его предвидение — безошибочным, знание — всеобъемлющим. И здесь самое время появиться теме сделки с дьяволом — она будет проходить по всей книге. Невротик — это Фауст, которого не устраивает то, что он знает *много*; он должен знать *все*.

Старт на взлет в безграничное определяется силой потребностей, стоящих за влечением к славе. Потребности в *абсолютном* и *неограниченном* так сильны, что они берут верх над сдерживающими факторами, которые обычно не дают нашему воображению оторваться от действительности. Для успешного функционирования человеку нужно в равной степени представлять себе возможности, бесконечно удаленную перспективу *и* осознавать наличие ограничений, необходимости, конкретного. Если мысли и чувства человека сконцентрированы в основном на бесконечности, на созерцании возможностей, он теряет чувство реального. Он теряет способность жить здесь и сейчас. Он стремится выйти за рамки внутренней необходимости, «того, что можно назвать пределом человеческих возможностей». Он не видит, что на самом деле необходимо для достижения цели. «Самая маленькая возможность требует времени на то, чтобы стать действительностью». Его мышление может стать слишком абстрактным. Его знания могут стать «родом бесчеловечного знания, ради которого его человеческое *Я* расточается точно так же, как расточались человеческие жизни при строительстве пирамид». Его чувства к другим могут выхолоститься до «абстрактного сочувствия человечеству». Но если, с другой стороны, человек не заглядывает за узкий горизонт конкретного, необходимого, конечного, он становится «узко мыслящим и подлого духа лицом». Получается, перед нами не вопрос выбора — «или — или», а вопрос *объединения* «и — и». Признание ограничений, законов и необходимости препятствует тому, чтобы унестись в бесконечное, и тому, чтобы лишь «барахтаться в возможном»[1].

---

[1] В данной философской дискуссии я лишь приблизительно следую мыслям работы С. Кьеркегора «Болезнь к смерти», написанной им в 1844 году. Все цитаты в данном абзаце взяты из нее.

В погоне за славой *сбоят препятствия для воображения*. Это не говорит об общей неспособности видеть необходимость и подчиняться ей. Результатом особого направления невротического развития может стать убеждение многих, что безопаснее ограничить свою жизнь, и в таком случае возможность унестись в фантастичный мир рассматривается как опасная возможность, которой следует избегать. Они могут не пускать в свое сознание все, что кажется им фантастичным, питать отвращение к абстрактному мышлению и панически цепляться за все видимое, осязаемое, конкретное или приносящее сиюминутную пользу. Но даже если сознательная установка по отношению к этим вопросам является различной, каждый невротик в душе очень неохотно признает ограничения в том, чего он от себя ожидает и считает возможным достичь. Его потребность в актуализации своего идеального образа так настырна, что ему проще отмахнуться от всех проверок, как от неважных или несуществующих.

Чем решительнее вступает в свои права его иррациональное воображение, тем вероятнее, что все реальное, определенное, конкретное или законченное должно ему внушать страх. Он склонен ненавидеть время, потому что это нечто определенное; деньги, потому что они конкретны; смерть, потому что она окончательна. Но он может также ненавидеть иметь конкретное желание или мнение и, следовательно, избегать определенности в обязательствах или решениях. Для наглядности приведу пример одной пациентки, которая имела фантазию стать блуждающим огоньком, пляшущим в луче лунного света: периодически она испытывала чувство ужаса, глядя в зеркало, — не потому, что она видела свои несовершенства, а потому, что оно заставляло ее понимать, что у нее определенные очертания, она вещественна, «пришпилена к конкретному телу». Зеркало заставляло ее почувствовать себя птицей с прибитыми к доске крыльями. И когда такие чувства врывались в ее сознание, ей хотелось разнести зеркало вдребезги.

Конечно, развитие не обязательно доходит до таких крайностей. Но каждый невротик, даже если он на первый взгляд кажется здоровым, ненавидит сверку с реальностью, когда она касается его конкретных иллюзий о себе самом. По-другому быть не может, потому что в противном случае иллюзии исчезнут. Установка по отношению к внешним законам

и правилам может быть различной, но невротик всегда стремится отрицать законы, действующие внутри него самого, намеренно закрывает глаза на причинно-следственные связи в физическом мире или на то, что один фактор следует из другого или усиливает его.

Невротик способен найти множество путей для того, чтобы закрыть глаза на очевидное. Он делает вид, что «это не считается», «это случайность», «так сложились обстоятельства», «меня заставили», «что я тут мог поделать», «это естественно». Как жуликоватый бухгалтер, он заходит безоглядно далеко, чтобы продолжать вести двойную бухгалтерию; но, в отличие от первого, он заносит на свой счет только то, что в его пользу, и притворяется, будто не знает об убытках. Я еще не встречала пациента, у которого открытый бунт против реальности (как он выражен в «Харви»: «Двадцать лет я боролся с реальностью и наконец преодолел ее») не содержал бы знакомый аккорд. Или, как афористично высказался один пациент, «если бы не действительность, у меня все было бы в полном порядке».

Остается с большей ясностью провести различие между погоней за славой и здоровыми человеческими устремлениями. Внешне они обманчиво похожи, причем настолько, что кажется — различается только их интенсивность. Это можно представить так, как если бы невротик оказался более честолюбив, более озабочен властью, престижем и успехом, чем здоровый человек; как если бы его моральные стандарты просто были выше или жестче обычных; как если бы он всего-навсего был более самонадеянным или считал себя более важной персоной, чем обычно считают себя люди. И действительно, кто рискнет провести водораздел и скажет: «Здесь кончается здоровье и начинается невроз»?

Сходство между здоровыми стремлениями и невротическими влечениями существует, поскольку они имеют общие корни в способностях, заложенных в каждом человеке. Интеллектуальные способности позволяют человеку расширить границы себя. Он может воображать и планировать, что не дано животным. Различными способами он может постепенно множить и совершенствовать свои умения и, как показывает история, действительно этого достигает. То же справедливо и для жизни отдельного индивида. Практически нет ограничений тому, с чем он может

справиться в своей жизни, тем качествам и умениям, которые он может в себе развить, и его творческим способностям. Поэтому закономерно, что человек не ведает своих границ и, следовательно, легко ставит себе слишком низкую или слишком высокую планку. Это неведение — та основа, из которой и берет свое начало погоня за славой.

Основное различие между здоровыми стремлениями и невротическим влечением к славе лежит в их побудительных мотивах. Здоровые стремления проистекают из присущей человеку склонности к развитию заложенного потенциала. Мы всегда ставили основным принципом нашего теоретического и терапевтического подхода уверенность во внутренней потребности в росте[1]. И чем больше накапливалось опыта, тем крепче становилась эта уверенность. Впрочем, я бы все же уточнила формулировку. Теперь я сказала бы (возвращаясь к первым страницам книги), что каждого человека к самореализации двигают живые силы его реального *Я*.

И наоборот, из потребности в воплощении идеального *Я* рождается погоня за славой. Это различие фундаментально, потому что все прочие есть уже его следствие. Поскольку самоидеализация — невротическое решение и как таковая — компульсивна по своему характеру, естественно, что все влечения, которые являются ее результатом, также компульсивны. Пока невротик вынужден цепляться за свои иллюзии о себе, он не в состоянии признать своей ограниченности, и, как результат, погоня за славой уходит в неограниченное. Поскольку он одержим только одной целью — достижением славы, ему становится безразличным процесс обучения, деятельности или постепенного продвижения вперед; к таким вещам он в принципе относится презрительно. Он не хочет долгого восхождения на гору, он хочет сразу оказаться на вершине. Следовательно, он уже не имеет четкого представления о том, что озна-

[1] Под словом «нашим» я имею в виду подход Ассоциации развития психоанализа. Во вступлении к работе «Наши внутренние конфликты» я писала: «Я уверена, что человек может и хочет развивать заложенные в нем способности». См. также работу Курта Гольдштейна «Природа человека» (*Goldstein Kurt*. Human Nature. Harvard University Press, 1940). Гольдштейн, однако, не проводит различия — замечу, ключевого различия — между самореализацией, то есть осуществлением реального *Я*, и воплощением в жизнь идеального *Я*.

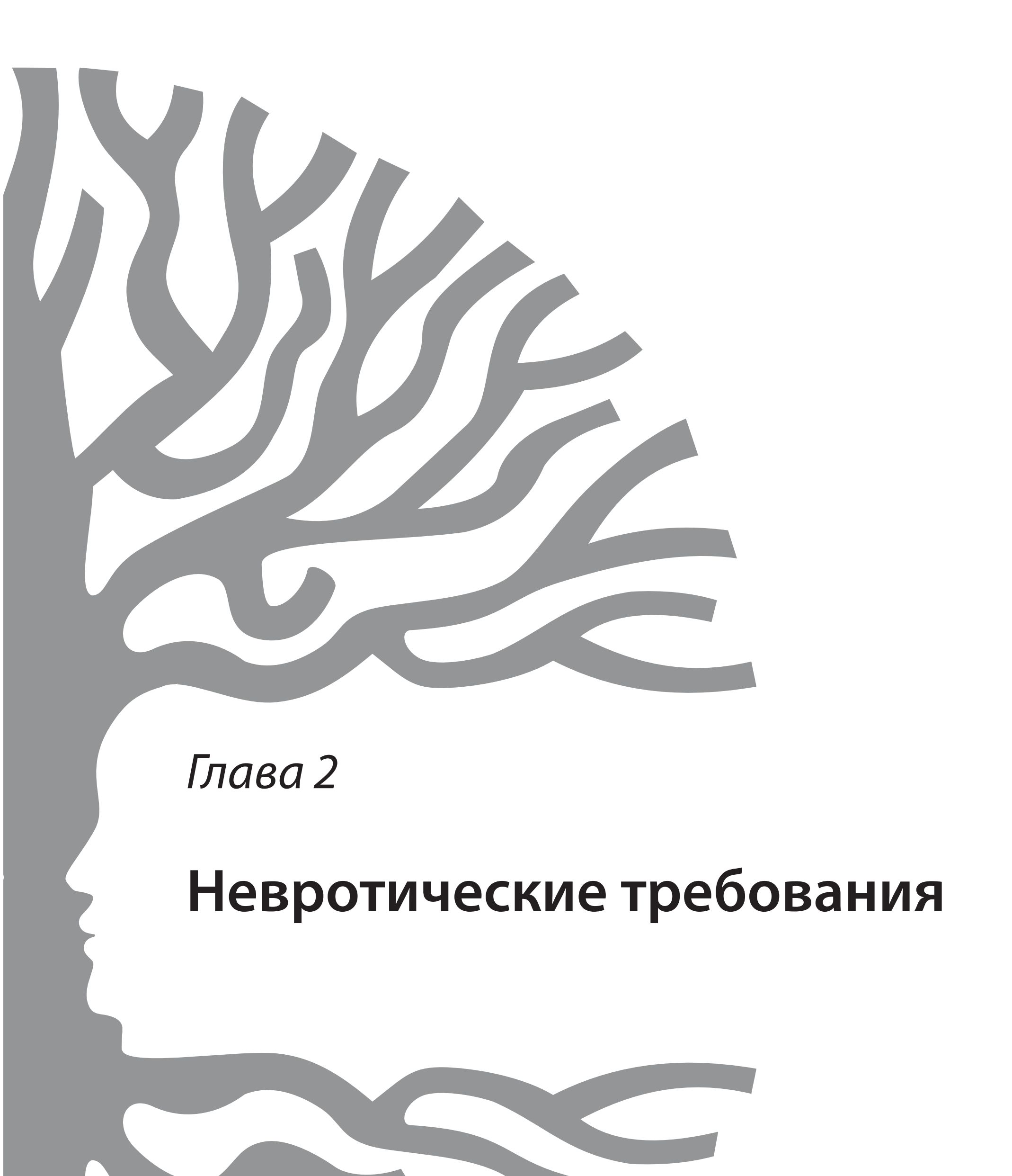
чает эволюция или рост, даже рассуждая о них. И наконец, поскольку за создание идеального *Я* требуется платить знанием правды о себе, а его воплощение в действительность возможно за счет дальнейшего искажения этой правды, воображение охотно приходит на помощь. Таким образом, в большей или меньшей степени, но он теряет заинтересованность в истине и умение различать правду и неправду — и на этой утрате тоже лежит ответственность за его трудности в различении между искренними чувствами, убеждениями, стремлениями и их эрзацами (бессознательными претензиями) в себе и в других. Происходит смещение акцента с «быть» на «казаться».

Итак, различие между здоровыми стремлениями и невротическим влечением к славе — это различие между спонтанностью и компульсивностью; между признанием и отрицанием ограничений; между фокусом на желанном конечном продукте и ощущением развития; между видимостью и сутью; фантазией и правдой. Различие в этих категориях не идентично с различием между относительно здоровым и невротическим индивидом. Первый вполне может и не быть искренне вовлечен в самореализацию, допустимо, что и второго может не полностью захватить воплощение идеального *Я*. Тенденция к самореализации развивается и у невротика; мы не могли бы оказать терапевтическую помощь пациенту, если бы в нем изначально не было такого стремления. Но тогда как различие между здоровой и невротической личностью в этом отношении выглядит как просто различие в степени, различие между истинным стремлением и компульсивными влечениями, несмотря на их поверхностное сходство, скорее качественное, а не количественное[1].

Мне кажется, что невротический процесс, инициированный погоней за славой, лежит в основе историй о сделке с дьяволом. Дьявол, или другое персонифицированное зло, предлагает человеку неограниченную власть, тем самым искушая его, запутавшегося в духовной или материальной сфере жизни. Но человек может получить эту власть, продав свою душу и отправившись в ад. Такое искушение может испытывать каждый, духов-

[1] Когда на страницах этой книги я употребляю термин «невротик», я говорю о человеке, у которого невротические влечения взяли верх над здоровыми стремлениями.

но богатый или бедный, потому что оно взывает к двум могущественным страстям — стремлению к бесконечному и желанию найти легкий выход из положения. Согласно религиозным учениям, величайшие духовные вожди человечества, Будда и Христос, подверглись такому искушению. Но поскольку их вера и души были тверды, они распознали это как искушение и смогли его отвергнуть. Следует заметить, что условия сделки вполне соответствуют цене, которую придется заплатить при невротическом развитии. Образно говоря, легкий путь к бесконечной славе неизбежно становится путем во внутренний ад самоистязания и презрения к себе. Выбирая этот путь, человек на самом деле теряет свою душу — реального *Я*.



Глава 2

Невротические требования

Увлеченный погоней за славой, невротик переносится в царство фантастического, бесконечного, неограниченного. Внешне он живет как все — обычный член семьи и общества, который ходит на работу и отдыхает по выходным. Но, не осознавая полностью или пусть даже не понимая, до какой степени это доходит, он живет в двух мирах — в мире своей тайной частной жизни и в мире жизни общепринятой. У этих двух жизней нет точек пересечения. Как заметил один пациент, «жизнь ужасна — в ней столько реальности!».

Неважно, насколько сильное отвращение вызывает у невротика сверка с реальностью, — она неизбежно атакует его с двух направлений. Пусть он даже высокоодаренный человек, но в основном он совсем как мы — с общими человеческими ограничениями и значительными индивидуальными затруднениями. Его повседневный образ жизни никак не согласуется с его богоподобным образом себя. Да и реальность вне его не обходится с ним, как с божеством. И в часе для него только шестьдесят минут, ему приходится стоять в очереди, как всем прочим, таксист или начальник на работе смеют обращаются с ним как с простым смертным.

Унижения, которым подвергается невротик (по его ощущениям), как нельзя более наглядно иллюстрирует небольшой случай из детства одной пациентки. Однажды в три года она размечталась, как станет сказочной королевой, и вдруг дядя поднял ее с пола в воздух, спрашивая в шутку «А у кого это так перемазана мордашка?» Она всю жизнь помнит, какой яростный и бессильный гнев ее охватил. Таким образом, личности данного склада неизбежно сталкиваются с несоответствиями, обескураживающими и обидными. Как тут быть? Как объяснить эти несоответствия,

как на них реагировать или, может, попросту от них отмахнуться? Пока самовозвеличивание необходимо невротику как воздух и потому неприкосновенно, он не может не прийти к заключению, что с миром вокруг него, похоже, не все в порядке. Мир просто обязан измениться. А значит, вместо того чтобы разбираться со своими иллюзиями, он предъявляет требования к внешнему миру. Остальные люди и сама судьба обязаны обходиться с ним в соответствии с его раздутым представлением о своем величии. Все и каждый обязаны подстраиваться под его иллюзии. Иначе несправедливо. Он заслуживает лучшей доли.

Невротик считает, что имеет право на особое внимание, деликатное отношение, почтение. Требование почета вполне понятно и даже иногда очевидно для окружающих. Но это всего лишь часть, верхушка более всеобъемлющих требований. Все его нужды, вытекающие из его запретов, страхов, конфликтов и решений, обязаны быть удовлетворены или уважены, в его понимании. Но этого недостаточно. Все, что он чувствует, думает или делает, заведомо не имеет вредных последствий. Получается, что законы психологии к нему неприменимы. Следовательно, ему и нет необходимости признавать (или в какой-то мере решать) свои проблемы. Заниматься его проблемами — вовсе не его дело; это дело других — следить за тем, чтобы его не беспокоили его проблемы.

Немецкий психоаналитик Харальд Шульц-Хенке[1] был первым современным психоаналитиком, увидевшим эти скрытые требования невротика. Он назвал их *Riesenansprüche* (гигантскими требованиями) и приписал им решающую роль при неврозе. Хотя я и соглашусь относительно их важности, моя концепция требований невротика во многом различается. Термин «гигантские требования» кажется мне некорректным. Он задает нам ложное направление, поскольку подразумевает, что эти требования чрезмерны по содержанию. Конечно, во многих случаях они не просто чрезмерны, они фантастичны, но кое-что в них кажется вполне разумным. И когда мы зацикливаемся лишь на непомерности требований, это помешает нам увидеть в себе и других те требования, которые кажутся рациональными.

---

[1] Х. Шульц-Хенке. «Введение в психоанализ» (Harald Schulz-Hencke. «Einführung zur Psychoanalyse»).

Возьмем, например, бизнесмена, которого безумно раздражает неудобное время отправления поезда. А его знакомый, знающий, что речь идет о чем-то не первой важности, заметит ему, что он слишком многого хочет. Наш бизнесмен отреагирует новым взрывом ярости: он же занятой человек, и что странного в том, что он хочет, чтобы поезда отправлялись в «разумное» время.

Конечно, его желание понятно. Кто бы не хотел, чтобы поезда отправлялись по расписанию, удобному лично для него? Но они *не обязаны* отправляться так. Это приводит нас к сути явления: *понятные желание или потребность превращаются в требование*. После этого его неисполнение воспринимается как несправедливая фрустрация, как оскорбление, на которое можно с полным правом обидеться.

Разница между потребностью и требованием видна невооруженным глазом. И все же, если глубинные течения психики подменяют одну другим, невротик не только не отдает себе отчета, что такая разница существует, но и не желает этого знать. Он говорит о «разумном» или «естественном» желании, тогда как на самом деле речь идет о его требовании; он заявляет свои права на многие вещи, тогда как даже толика здравого смысла подсказала бы ему, что эти вещи совсем не его и не для него. Мне приходит на память, как мои пациенты возмущаются штрафами за парковку. Вполне понятно их желание, чтобы неправильная парковка «сошла им с рук», но с какой стати их должны освобождать от оплаты? Может быть, они не знают законов? Нет, это не так. Но они скажут (если вообще будут анализировать ситуацию), что другим-то сошло с рук, а они попались, и это несправедливо.

По этим причинам считаю, что лучше говорить просто об иррациональных или невротических требованиях. Они представляют собой невротические потребности, невольно превращенные в требования. И они иррациональны, потому что претендуют на право, на привилегию, которых на самом деле не существует. Иначе говоря, они чрезмерны хотя бы уже потому, что их предъявляют как требования, вместо того чтобы признать в них просто невротические потребности. Особое содержание скрытых требований варьирует в зависимости от конкретной невротической структуры. Пациент, в общем, убежден, что имеет право на все самое важное для него: на удовлетворение всех своих невротических потребностей.

Говоря о требовательном человеке, мы обычно имеем в виду его требовательность к другим. И действительно, человеческие отношения составляют важную область, в которой предъявляются невротические требования. Но мы непозволительно недооценим размах этих требований, если ограничим их данной областью. Они в равной степени распространяются на все человеческие структуры и на саму жизнь.

В границах человеческих взаимоотношений такое всеохватывающее требование предельно ясно сформулировал один пациент, по внешнему поведению скорее робкий и замкнутый. Сам того не зная, он страдал глубокой инертностью и собственные ресурсы использовал далеко не в полной мере. «Мир должен быть к моим услугам, чтобы мне не приходилось ни о чем беспокоиться», — сказал он.

Такие же всеобъемлющие требования были у женщины, которая в глубине души боялась усомниться в себе. Она чувствовала, что имеет право на удовлетворение всех своих потребностей. «Я даже мысли не допускаю, — говорила она, — что в меня не влюбится кто угодно, стоит мне только захотеть». Первоначально ее уверенность в своем праве требовать всего на свете проявилась на религиозной почве: «Я получаю все, о чем молюсь». В ее случае требование было вывернуто наизнанку. Поскольку неисполнение ее желаний означало бы немыслимое поражение, она запрещала себе хотеть во избежание «неудачи».

Те, кто намерен быть всегда *правым,* убеждены, что они всегда должны быть вне критики, сомнений или вопросов. Те, кого охватила жажда власти, требуют слепого повиновения. Другие, для кого жизнь стала игрой, в которой для всех остальных отводится роль объектов искусной манипуляции, считают себя вправе дурачить каждого, но сами не допускают возможности, что их могут одурачить. Те, кто боится повернуться лицом к своим конфликтам, убеждены, что рано или поздно все образуется и они сумеют обойти свои проблемы. Человек, агрессивно эксплуатирующий и запугивающий, чтобы взвалить на других людей новые задачи, будет негодовать, считая, что нечестностью с их стороны будет настаивать на справедливых условиях совместной деятельности. Высокомерный, злопамятный человек, норовящий оскорбить окружающих, но требующий от них признания, считает себя «неприкосновенным». Он может вытворять с другими что угодно, и все должны

принимать это как должное. Другой вариант того же требования — это требование «понимания». Не имеет значения, насколько я мрачен или раздражителен. Меня нужно понять. Тот, для кого решением всех проблем является «любовь», переводит свою потребность в требование исключительного и безоговорочного обожания. Нелюдимый, закрытый от людей и потому внешне нетребовательный человек будет крайне настойчив в одном — чтобы его не беспокоили. Он считает, что ему ничего не нужно от других, а потому он вправе требовать, чтобы и его не трогали, — неважно, что при этом поставлено на карту. «Оставьте меня в покое» обычно означает еще и «не ждите от меня ничего» и уход от критики, от усилий, даже если эти усилия ему необходимо сделать для собственного блага.

Для простого примера невротических требований, существующих в человеческих взаимоотношениях, этого вполне достаточно. В ситуациях даже менее личных или связанных с общественным институтом преобладают требования с негативной наполненностью. Например, когда законы и правила действуют на руку, это так и должно быть, а когда они становятся невыгодными, это воспринимается как несправедливость.

Я до сих пор благодарна за один случай, произошедший со мной во время последней войны, потому что он открыл мне глаза, в первую очередь, на мои собственные бессознательные требования, а через них — и на бессознательные требования других людей. Я возвращалась из Мехико, в аэропорту выяснилось, что меня вычеркнули из списков пассажиров самолета по случаю праздника Тела Христова, согласно существующей системе приоритетов. Хотя у меня не было сомнений, что это оправданно, я отметила, что меня страшно выводит из себя, если она касается меня лично. От одной только мысли, что придется провести три дня в поезде, которым теперь должна добираться до Нью-Йорка, я почувствовала отчаяние и невероятную усталость. Кульминацией моего расстройства стала утешительная мысль: вдруг с самолетом что-то случится, а обо мне позаботилось провидение.

Тут я словно со стороны увидела, насколько забавна моя реакция. Начав ее анализировать, я поняла свои требования: во-первых, — быть исключением; во-вторых, — предметом особой заботы провидения. С этого момента мое отношение к поездке в поезде изменилось. Конечно, пере-

полненный сидячий вагон не стал комфортнее. Но моя усталость куда-то улетучилась, и поездка даже стала мне нравиться.

Я думаю, каждый может легко повторить и расширить мой опыт, наблюдая за собой или другими людьми. Почему, например, многие водители и пешеходы нарушают правила дорожного движения? Зачастую это результат бессознательного протеста против них: «*Меня* эти правила не должны касаться». Другие возмущаются «наглостью» банка, который смеет напоминать о превышении кредита. Сюда же можно записать страх перед экзаменами или неспособность к ним подготовиться. Они тоже следуют из требования исключения для себя. Таким же образом возмущение плохим спектаклем может проистекать из уверенности: «Мне обязаны предоставлять развлечения только высшего разряда».

Требование делать исключение выдвигается также законам природы, физическому и психическому миру. Удивительно, насколько глупеют умные пациенты, когда речь заходит о том, чтобы увидеть неизбежность причины и следствия в физическом мире. Я говорю о достаточно очевидных связях: если мы хотим чего-то достичь, нужно потрудиться; если мы хотим независимости, мы должны быть готовы отвечать за себя. Пока мы ведем себя высокомерно, мы уязвимы. Пока мы не любим себя, мы не можем поверить, что нас любит кто-то другой, и неизбежно будем подозрительно относиться к любым проявлениям любви. Когда пациенту раскладываешь по полочкам такие вроде бы ясные связи причины и следствия, он вдруг начинает спорить, чувствует себя озадаченным, пытается увиливать.

За такую избирательную «тупость» отвечает ряд факторов[1]. В первую очередь, понятно, увидев подобную причинно-следственную связь, пациент окажется перед необходимостью внутренних перемен. Безусловно, любой невротический фактор всегда сложно изменить. Но, кроме того, как мы уже убедились, многие пациенты испытывают сильнейшее бессознательное нежелание осознавать то, что их может касаться *какая бы то ни было* необходимость. Одни только слова «правила», «необходимость», «ограничения» иногда доводят их до паники. Таким образом, если они

---

[1] См. в тексте главы 7 о «процессе дробления психики» и главы 11 об «отвращении к любым переменам у „вышедших в отставку“».

позволят себе осознать любую необходимость по отношению к ним самим, это сразу низвергнет их с олимпа в действительность, где им придется, как и всем прочим, подчиняться тем же законам природы. Именно эта потребность — исключить из своей жизни необходимость — переходит в требование. При психоанализе оно проявляется как право быть выше необходимости изменений. Следовательно, пациент бессознательно отказывается видеть, что ему нужно изменить собственные установки, если он хочет стать независимым, или менее уязвимым, или хочет поверить в любовь к нему.

Но есть некоторые скрытые требования к жизни вообще, которые приводят в изумление. В этой области любое сомнение в иррациональном характере требований отпадает. Ощущение своей богоподобности пошатнется у человека, если он поймет, что и для него жизнь ограничена и ненадежна и он не застрахован от несчастного случая, неудачи, болезни и смерти. А как же — тогда рухнет ощущение всемогущества. С этим мы ничего не можем поделать. До какой-то степени мы можем обезопасить себя от преждевременной смерти. В наши дни существуют способы оградить себя от финансовых потерь, связанных со смертью, но избежать смерти невозможно. Будучи неспособным принять хрупкость своей жизни, невротический индивид культивирует требование своей неприкосновенности, неуязвимости, требование быть помазанником Божиим. Ему всегда должна сопутствовать удача, а жизнь должна только радовать, и никаких страданий.

В противовес требованиям, действующим в человеческих отношениях, на требованиях к жизни вообще нет шансов хоть сколько-нибудь успешно настоять. Невротику с подобными требованиями остаются всего два выхода. В глубине души он может отрицать, что с ним может что-то случиться. В этом случае он склонен к безрассудным провокациям: гуляет простуженным в холодную погоду, пренебрегает профилактикой возможной инфекции или не предохраняется во время полового акта. Он живет так, словно ему не грозят старость и смерть. И поэтому, если неприятность с ним все же случается, она становится для него бедствием, повергает его в панику. Происшествие может быть тривиальным, но этого достаточно, чтобы поколебать надменную убежденность невротика в собственной неприкосновенности. Второй выход для него в том, чтобы принять другую крайность и стать сверхосторожным. Если уж

нельзя быть уверенным в том, что его требование неприкосновенности будет учтено, то может случиться что угодно и нельзя быть уверенным ни в чем. Это не означает, что он отказывается от своего требования. Это, скорее, признак того, что он не хочет лишний раз осознавать его тщетность.

Есть и другие установки по отношению к жизни и судьбе, на первый взгляд, более разумные, пока мы не разглядим стоящие за ними требования. Одни пациенты прямо, другие косвенно выражают свое ощущение несправедливости при решении их личных трудностей. Если спросить об их друзьях, они скажут, что все их друзья тоже невротики, но тем не менее у одного лучше карьерный рост, другой пользуется большим успехом у женщин, а третий напористее или лучше устроился в жизни. Такое увиливание, хотя и наивное, представляется понятным. В конце концов, каждый страдает от своих личных трудностей и, следовательно, думает, что в первую очередь хорошо бы избавиться от тех, которые мучают его самого. Но реакция пациента на совместное пребывание с одним из тех людей, «которым можно позавидовать», указывает на более серьезный процесс. Пациент внезапно теряет интерес или впадает в уныние. Исследуя эти эмоциональные реакции, мы поймем, что их источником является жесткое требование не иметь проблем вовсе. Ему позволено иметь всего больше. И он имеет право не только на жизнь, свободную от личных проблем, но и на роскошный набор из достоинств, которые есть у всех его знакомых или у героев кинофильмов. Он желает воплотить в себе скромность и ум Чарли Чаплина, человечность и храбрость Спенсера Трейси и харизматичное мужество Кларка Гейбла. Требование «Я не должен быть собой» откровенно иррационально, чтобы быть выдвинутым как таковое. Поэтому оно облекается в форму зависти с оттенком обиды ко всякому более одаренному или более удачливому в жизни и нуждается в подражании таким людям или в восхищении ими. Также выдвигаются требования и к психоаналитику, с претензией получить все желаемые и часто несовместимые друг с другом совершенства.

Из этого требования — быть одаренным величайшими достоинствами — вытекают весьма неприятные для индивида последствия. Оно не только раздувает тлеющие угольки хронического недовольства и зависти, но и служит реальной преградой для психоаналитической работы. Если

и так несправедливо наличие у пациента хоть каких-то невротических нарушений, то вдвойне несправедливо требовать от него работы над своими проблемами. Напротив, он претендует на освобождение от них, минуя болезненно трудный процесс изменения.

Наш анализ природы невротических требований неполон. Каждая невротическая потребность способна превратиться в требование, и нам следовало бы обсуждать каждую, чтобы получить самую полную картину требований. Но даже краткий обзор дает нам понятие об особенностях их природы. Теперь мы попробуем собрать выделенные общие черты требований в единый профиль.

Во-первых, они нереалистичны в двух отношениях. Человек печется о правах, которые существуют только у него в голове, и не особо заботится (если вообще это делает) о выполнении этих требований. Быть неподвластным болезням, старости, смерти можно только в откровенно фантастичных требованиях. Но прочие требования могут также потерять опору на реальность. Женщина, которая считает, что никто не имеет права отказываться от ее приглашения, считает оскорблением, если кто-то все же его не принимает, и уважительной причины отказа для нее не существует. Ученый, убежденный, что все должно даваться легко, считает досадной помехой работу, без которой не состоится статья или эксперимент, хотя и понимает, насколько эта работа необходима и в данном случае не обойтись без кропотливого труда. Алкоголик, уверенный, что каждый просто обязан ссуживать его деньгами, считает возмутительным, когда ему в этом отказывают.

Эти иллюстрации уже дополняют вторую характеристику невротических требований — их *эгоцентричность*. Часто поражает, с какой неприкрытостью и одновременно наивностью она проявляется и напоминает о сходных установках испорченных детей. Такие впечатления, казалось бы, только подтверждают теоретический вывод, что все эти требования просто характерные «инфантильные» черты людей, которые (по крайней мере, в этом отношении) так и не повзрослели. На самом деле такое утверждение ошибочно. Не спорю, маленький ребенок тоже эгоцентричен, но только потому, что у него еще не развито чувство принадлежности к людям. Он просто не знает, что у других тоже есть свои потребности, а также и границы возможностей — скажем, потребность

матери во сне или невозможность купить игрушку. Эгоцентричность невротика имеет другую основу, более сложную. Он поглощен собой, потому что следует своим внутрипсихическим потребностям, его раздирают внутренние конфликты, и он волей-неволей должен цепляться за свои специфичные решения. Перед нами два явления, схожие внешне, но имеющие глубинные различия. Отсюда следует, что говорить пациенту об инфантильности его требований с точки зрения терапии не имеет смысла. В лучшем случае он лишь осознает, что его требования иррациональны (а этот факт психоаналитик может преподнести ему более доходчиво), и, возможно, найдет над чем подумать. Даже если пациент и будет знать о своей инфантильности, без дальнейшей работы ничего не изменится.

Уточним это различие. Эгоцентричность невротических требований можно кратко сформулировать в рамках моего собственного опыта: правильно устанавливать приоритеты в военное время, но мои потребности важнее. Если невротик не дай бог занемог или ему что-то понадобилось, все должны всё бросить и бежать к нему. Психоаналитик, который максимально вежливо объясняет, что у него нет сейчас свободного времени для консультации, рискует получить в ответ злобное или ядовитое замечание либо его доводы проигнорируют. Чем меньше связан невротик с миром вокруг него, тем меньше он думает о других людях и их чувствах. Как заявил однажды пациент, высокомерно презиравший реальность, «я — свободная комета, летящая сквозь миры. Реально то, чего хочу я, а другие с их желаниями — нереальны».

Третья характеристика требований невротика лежит в его ожидании, что к нему все должно прийти *без всяких усилий* с его стороны. Сидя в одиночестве, он и не подумает кому-нибудь позвонить; нет, это ему все обязаны звонить. Логичное правило, что если хочешь похудеть, надо меньше есть, часто встречает столь сильное внутреннее сопротивление, что он продолжает чревоугодничать, по-прежнему обижаясь на весь мир, что не выглядит так же стройно, как некоторые другие. Другой требует себе прекрасную должность, привилегий, денежного аванса — еще ничего особого и не сделав, чтобы все это заслужить, и даже (чего уж больше) не высказывая своего требования. Ему не нужно ясности — чего же он, собственно, и хочет. Ему важна сама позиция *отказа от всего или получения всего*.

Часто он очень правдоподобно и трогательно рассказывает о том, как велико его желание быть счастливым. Но его семья или друзья рано или поздно осознают, что осчастливить его чрезвычайно трудно. Они могут ему сказать, что, возможно, в нем сидит какое-то внутреннее недовольство, которое и мешает ему быть счастливым. Не исключено, что это сподвигнет его отправиться к психоаналитику.

Желание быть счастливым — хороший мотив. Но психоаналитик задастся вопросом: почему пациент, при всем его стремлении к счастью, остается несчастным. У него ведь есть много всего, о чем мечтает множество людей: уютный дом, милая жена, достаток. Но это почти не идет ему на пользу, и многое другое ему тоже неинтересно. Складывается впечатление, что в нем переизбыток лени и потакания своим слабостям. Невозможно не поразиться тому, что на самой первой встрече пациент говорит не о своих трудностях, а с каким-то вызовом предъявляет список своих желаний. Следующая встреча усиливает впечатление от знакомства. Инертность пациента в психоаналитической работе начинает создавать препятствия. Картина проясняется: перед нами человек, связанный по рукам и ногам, неспособный применить собственные силы, с бесгранично упорными требованиями, что вселенское счастье в жизни, включая ликование души, должно свалиться к нему с неба.

Еще одна иллюстрация к требованию получать помощь как должное прояснит нам природу этого требования. Один пациент был вынужден прервать психоанализ на неделю, однако его беспокоила проблема, которая всплыла на предыдущей сессии. Он выразил желание разобраться с ней до отъезда — вполне законное желание. Я постаралась докопаться до сути данной проблемы. Но вскоре я заметила, что он со своей стороны почти не прилагает усилий. Я, словно буксир, должна была тащить его за собой. Сеанс подходил к концу, и я уловила нарастающее раздражение с его стороны. На мой прямой вопрос он ответил утвердительно: конечно, он раздражен — ведь его бросают одного с его проблемой на целую неделю, не сказав ничего в утешение. Я заметила, что его желание вполне понятно, но, похоже, оно превращается в довольно бессмысленное требование. Насколько он мог приблизиться к решению данной проблемы, зависело от того, насколько доступна она была в этот момент и насколько продуктивными могли быть он и я. А что касается его, должно быть, некие препятствия не позволяют ему делать усилия в желательном для

него направлении. После долгих блужданий вокруг да около, которые я здесь опускаю, он не мог не увидеть истинности сказанного. Исчезло его раздражение, исчезли иррациональное требование и страх, что проблему нужно решать сей же час. И чтобы совсем уж всех разоблачить, он добавил одно обстоятельство: по его мнению, проблема порождена мною, так что я и должна ее уладить. Каким же образом он возлагал ответственность на меня? Он не имел в виду, что я совершила ошибку; просто на предыдущем сеансе он понял, что еще не победил свою мстительность, которую едва-едва начал осознавать. На самом деле в это время он даже еще и не хотел избавиться от нее, а только от досадных огорчений, ей сопутствующих. Поскольку я не выполнила его требования освободить его от них немедленно, он почувствовал себя вправе мстительно потребовать возмещения ущерба. Это объяснение дало понять, где лежат корни его требований: внутренний отказ брать на себя ответственность и недостаточный конструктивный интерес к себе. Это его просто вымораживало, мешая что-либо делать для себя, и усиливало потребность в том, чтобы кто-то другой (в данном случае психоаналитик) брал на себя ответственность за него и сглаживал все углы. И эта потребность также превратилась в требование.

Наш пример символизирует четвертую характеристику невротических требований — по своей сути они могут быть *мстительными*. Если человек считает, что ему причинен ущерб, он настаивает на его возмещении. О таком порядке вещей известно давно. Именно это происходит при травматическом неврозе, при определенных параноидальных состояниях. Можно найти множество художественных описаний данной характеристики, взять хотя бы Шейлоков фунт мяса[1] и Гедду Габлер[2], настаивающую на экстравагантных излишествах в тот острый момент, когда она узнает о том, что ее муж, вероятно, не получит профессуру, на которую они расчитывали.

---

[1] Речь идет о ростовщике Шейлоке, персонаже из драмы У. Шекспира «Венецианский купец». Шейлок дает взаймы крупную сумму денег купцу Антонио, зная о его нелюбви к евреям. Ростовщик берет расписку, что в случае неуплаты долга он, Шейлок, имеет право вырезать фунт мяса из тела Антонио. Выражение «Шейлоков фунт мяса» обозначает несправедливые, тяжелые требования. — *Примеч. ред.*

[2] *Гедда Габлер* — героиня одноименной пьесы Г. Ибсена, одержимая идеей «красоты», сильных и свободных поступков. — *Примеч. ред.*

Здесь мне кажется своевременным вопрос: не является ли мстительность частым, если не постоянным, элементом невротических требований? Разумеется, мстительность осознается по-разному. У Шейлока она сознательная, в случае недовольного мною пациента она балансировала на грани осознания, в большинстве же случаев она бессознательна. Мой опыт подсказывает, что она вряд ли вездесуща. Но я сталкивалась с ней настолько часто, что, как правило, ищу ее всегда. Говоря о потребности в мстительном торжестве, я уже упоминала о том, что мы встречаемся с очень хорошо скрытой мстительностью в большинстве случаев невроза. Все признаки мстительности налицо, когда требования подпитываются ссылками на прошлые фрустрации или страдания, когда они предъявляются в приказной манере, когда исполнение требования ощущается как победное торжество, а их фрустрация как поражение.

Насколько человек *отдает себе отчет* в своих требованиях? Чем больше воображение определяет видение человеком себя и окружающего мира, тем больше он и его жизнь в целом для него таковы, какими ему требуется их видеть. При этом его сознание не допускает даже места для идеи, что у него есть какие-то потребности или какие-то требования, а одно упоминание о подобной вероятности может быть оскорбительным для него. Просто люди *не заставляют* его ждать. И с ним просто *не бывает* несчастных случаев, и старость ему тоже не грозит. Когда он отправляется за город, погода *правда* чудесная. Все происходит *так,* как он хочет, и *действительно* ему все на свете по плечу.

Другие невротики, *кажется,* осознают свои требования, раз открыто требуют для себя особых привилегий. Но то, что очевидно наблюдателю, вовсе не очевидно самому человеку. Более того, то, что видит наблюдатель, и то, что чувствует наблюдаемый, — совсем не одно и то же. Невротик, который агрессивно выставляет свои требования, может, помнит в лучшем случае лишь ряд своих высказываний или требований. Например, он признает, что проявил нетерпение или не вынес того, что с ним спорят. Он знает о себе, что не любит просить людей или благодарить их. Но даже это его знание не есть знание о внутреннем убеждении: все другие должны делать именно то, что ему хочется. Зная о своем ошибочном шаге, он предпочтет приукрасить свои необдуманные поступки, представляя их как храбрость или уверенность в себе. Например, он может поменять хорошее место работы на новое место без малейших перспектив, и этот

шаг для него будет выражением уверенности в себе. Допустим, так оно и есть, но, с большой долей вероятности, здесь присутствует еще и опрометчивость, проистекающая из его уверенности в своем праве на везение и счастье. Он может осознавать, что в глубине души верит: он никогда не умрет, кто угодно, но не он. Но и это еще не есть осознание своих претензий быть выше биологических ограничений.

Существуют случаи, когда требования остаются скрытыми как от самого человека, так и от неопытного наблюдателя. При этом последний признает убедительными те причины, которыми первый оправдывает выставленные им требования. Обычно он прибегает к этому больше из-за собственного невроза, чем из-за психологического неведения. Например, мужчине порой может доставлять неудобство посягательство жены или любовницы на все его время, но когда он думает, что он им всем так необходим, это тешит его самолюбие. Рассмотрим другой случай. Иногда женщина предъявляет завышенные требования, основанные на ее беспомощности и страдании. При этом на первый план выходят только ее потребности. Она даже сознательно будет очень заботиться о том, чтобы не навязываться другим. Эти другие, однако, культивируя в себе роль защитника и помощника, из-за собственных тайных правил морали почувствуют себя «виноватыми», если не оправдают ожидания женщины.

Однако даже если человек отдает себе отчет в том, что у него есть определенные требования, он никогда не осознает их несправедливость или нереальность. Малейшее сомнение в их обоснованности было бы первым шагом к их низвержению. Следовательно, пока требования жизненно важны для него, невротик должен приводить своему сознанию неопровержимые доводы в защиту их справедливости. Убежденность в его правоте должна быть абсолютной. И в процессе психоанализа пациент заходит очень далеко, желая доказать, что ждет только то, что ему причитается по праву. С другой стороны, для излечения важно распознавать и существование особых требований, и природу их оправдания. Но следует учитывать, что, поскольку требования рухнут, если рухнет необходимая для них опора, эта опора становится стратегической позицией. Например, человек, претендующий на всевозможные привилегии в счет своих заслуг, должен невольно так преувеличивать эти заслуги, чтобы почувствовать законное негодование, если привилегий ему не предоставят.

Требования часто опираются на нормы культуры: «я же женщина», «я же мужчина», «я же твоя мать», «я же ваш начальник». Поскольку эти причины не могут служить оправданиями выставленным требованиям, раздувание важности этих причин просто гарантировано. Например, в моей стране нет жесткой культурной установки: мытье посуды унижает мужское достоинство. Так что если у кого-то есть требование избежать работы, ему приходится всем напоминать о своем величии как мужчины и кормильца.

Опора на превосходство присутствует всегда. Общий лейтмотив здесь таков: поскольку я «нечто особенное», я имею право. Облеченный в такую резкую форму, он в основном не осознается. Но человек может подчеркивать, насколько ценно его время, работа, планы, и он должен быть прав во всем.

Те, кто верит, что «любовь» дает ответ на все вопросы и право на что угодно, преувеличивают силу или ценность любви, в самом деле чувствуя большую любовь, чем она есть на самом деле. Необходимость преувеличивать часто способствует установлению порочного круга. Это как нельзя верно для требований, в основе которых лежат беспомощность и страдание. Например, многие люди из-за собственной неуверенности стесняются наводить справки по телефону. Если требование подразумевает, чтобы кто-то другой сделал это за них, те, о ком идет речь, ощущают свои запреты сильнее, чем они есть на самом деле, чтобы придать им законную силу. Если женщина слишком погружена в депрессию или не умеет вести домашнее хозяйство, она заставит себя чувствовать еще большую депрессию или большую беспомощность, чем есть на самом деле, и фактически будет страдать сильнее.

Однако делать вывод, что было бы хорошо, если бы окружающие не соглашались на требования невротика, слишком поспешно. И согласие, и отказ в равной степени могут ухудшить его состояние. То есть в обоих случаях требования могут стать более настойчивыми. Отказ помогает, если невротик уже взял на себя ответственность за себя самого.

Возможно, самый интересный случай для нас — это опора на требование «справедливости». Я же верю в Бога; я же всю жизнь работал; я всегда был хорошим гражданином — со мной не должно случиться ничего

плохого и все должно быть по-моему, и это будет только справедливо. Вследствие моей доброты и благочестия подайте мне все земные блага. Любые намеки на противоположное (скажем, добродетель *не обязательно* вознаграждается) отвергаются. Если пациенту указать на эту тенденцию, он заметит, что его чувство справедливости простирается и на других, что он точно так же негодует, когда с другими поступают несправедливо. До некоторой степени это правда, но по сути означает лишь то, что его собственная потребность опереть свои требования на справедливость разрослась в «философию».

Более того, опора на справедливость поворачивается и обратной стороной, и тогда ответственность за любую неприятность, с кем-либо приключившуюся, возлагается на самого пострадавшего. Насколько искатель справедливости применяет это к себе, зависит от степени его сознания своей правоты. Если компромисса не допускается, он будет (по крайней мере, сознательно) переживать каждую свою неприятность как несправедливость. Но если по отношению к другим потребуется этот закон вывернуть наизнанку, это получится легче: наверное, этот безработный «на самом деле» не хочет работать; наверное, евреи сами виноваты в том, что их преследуют.

В личных вопросах такие люди считают себя вправе получать столько же, сколько отдали. Это может быть справедливо, если бы не два обстоятельства. Они преувеличивают в уме размер того, что отдают (например, желание сделать доброе дело уже засчитывается), а вот осложнения, которые они привнесли в жизнь другого, в счет не идут. Кроме того, на чаши весов часто кладутся совершенно несоизмеримые вещи. Например, проходящий психоанализ декларирует намерение сотрудничать, желание избавиться от мешающих ему симптомов, обещает регулярное посещение и своевременную оплату. Психоаналитик принимает на себя обязательство вылечить пациента. К сожалению, весы не приходят в равновесие. Пациенту может стать лучше, только если он хочет и может работать над собой и изменяться. Поэтому если добрые намерения пациента не подкреплены настойчивыми усилиями в нужном направлении, то изменений не произойдет. У пациента по-прежнему будут возникать осложнения, и он с возрастающим раздражением будет чувствовать себя обманутым; это найдет выражение в форме упреков или жалоб. На этом фоне ему покажется вполне справедливым растущее недоверие к психоаналитику.

За настойчивой идеей справедливости (хотя и необязательно) может прятаться мстительность. Когда требования выставляются, в основном чтобы предъявить счет жизни, то при этом обычно превозносят свои заслуги. Чем мстительнее требования, тем больше подчеркивается понесенный урон. И также здесь возникает необходимость преувеличивать этот урон, раздувать это чувство до размеров, которые позволят «потерпевшему» требовать любой жертвы или любого наказания виновных.

Поскольку для проявления невроза требования — решающий фактор, о них важно *заявить*. Это касается только требований к другим людям, потому что (очевидный факт) жизнь и судьба посмеются над любыми «исковыми заявлениями». Мы еще не раз вернемся к данному вопросу. Пока достаточно сказать, что способы, которыми невротик пытается заставить других согласиться с его требованиями, самым тесным образом связаны с основой этих требований. Он может пытаться поразить других своей огромной значимостью; он может угождать, очаровывать, обещать; он может навязывать другим обязательства и пытаться нажиться, взывая к их чувству справедливости или вины; он может, подчеркивая свои страдания, взывать к состраданию и жалости; он может, демонстрируя свою любовь к другим, взывать к их тоске по любви или к их тщеславию; он может использовать как меру воздействия свою раздражительность или угрюмость. Мстительный человек, который может разрушить других ненасытными требованиями, пытается хорошо просчитанными обвинениями повысить их уступчивость.

Приняв во внимание всю ту энергию, которая вкладывается в предъявление и оправдание требований, мы вынуждены предположить мощную *реакцию на их фрустрацию*. В этой реакции подспудно есть место страху, но преобладает гнев, иногда даже ярость. Этот гнев особого рода. Поскольку индивид внутри себя ощущает требования честными и справедливыми, то их фрустрация воспринимается как нечестность и несправедливость. Поэтому следующий за фрустрацией гнев имеет черты праведного негодования. Иными словами, человек чувствует не просто гнев, а свое право гневаться — которое при психоанализе весьма энергично защищается.

Прежде чем подробно рассмотреть разные проявления этого негодования, я хочу кратко изложить теорию вопроса, в особенности теорию,

предложенную Джоном Доллардом и его коллегами. По их мнению, мы враждебно реагируем на любую фрустрацию, так что враждебность по своей сути является реакцией на фрустрацию[1]. Но даже очень несложные наблюдения показывают, что эта связь необоснованна. Напротив, достойно удивления, какой силы фрустрацию может перенести человек без враждебности. Враждебность возникает, если фрустрация несправедлива или ощущается как несправедливая, на базе невротических требований. В этом случае у нее есть специфическая черта: человек негодует, чувствует себя оскорбленным. Неудача, неприятность раздувается порой до смешного. Обидчик в один момент становится подлым, противным, жестоким, низким, то есть обида определяет суждение обиженного о другом. Перед нами — один из источников невротической подозрительности. И кроме того, причина, и очень важная, по которой столь многие невротики так непостоянны в своих оценках других людей и с такой легкостью готовы изменить свое отношение с дружеского до полного осуждения.

Попробую максимально упростить: острая реакция гнева или даже ярости может получить одно из трех направлений. Во-первых, по каким-то причинам она может быть подавлена, и тогда, как и любая подавленная враждебность, может проявиться в психосоматических симптомах: усталости, мигрени, желудочных расстройствах и т. д. Во-вторых, наоборот, она может быть свободно выражена или прочувствована в полной мере. В этом случае чем меньше по факту находится оправданий гневу, тем больше человек будет вынужден преувеличивать произошедшее с ним; при этом, невольно пренебрегая фактами, он будет выстраивать обвинительное заключение против оскорбителя, которое не противоречит логике. Чем более откровенно разгневанный будет «жаждать крови» (по любым причинам), тем больше он будет склонен к мести. Чем откровеннее его высокомерие, тем увереннее он будет в том, что его месть находится в строгих рамках справедливости. Третье направление реакции — упиваться страданием и жалостью к себе. При этом человек чувствует себя раздавленным или до крайности униженным, и его охватывает полное

---

[1] Постулат выдвинут на основе теории инстинктов Фрейда, из него следует, что любая враждебность является реакцией на фрустрацию инстинктивных побуждений или их производных. Для психоаналитиков, принимающих теорию Фрейда об инстинкте смерти, враждебность, кроме того, получает энергию из инстинктивной потребности в разрушении.

уныние. «Как они могли сделать со мной такое!» — мучается он. Мученичество для него становится средством выражения упреков.

Эти реакции легче наблюдать у других, чем у себя, по причине того, что убежденность в своей правоте осложняет исследование глубин собственной души. Однако это же в наших интересах — исследовать свою реакцию, когда мы возмущаемся, что с нами нечестно обошлись, или когда мы начинаем размышлять о чьих-то ненавистных нам качествах, или когда мы рвемся отомстить. Следует подумать над вопросом: находится ли наша реакция в сколько-нибудь разумном соответствии с причиненным нам злом. И если при честном размышлении мы найдем такое несоответствие, нужно искать скрытые требования. Полагая, что мы хотим и способны отказываться от некоторых своих потребностей в особых привилегиях, и думая, что мы знакомы со специфическими формами, которые может принять наша подавленная враждебность, нам явно будет видна острая индивидуальная реакция на фрустрацию и не составит труда понять, какие именно требования скрываются за ней. Но увидеть в одном-двух случаях эти требования — не значит от них избавиться. Обычно мы находим силы справиться с совсем уж абсурдными требованиями. Примерно так избавляют организм от солитера, когда паразит удаляется по частям. Но он будет восстанавливаться и продолжать высасывать наши силы, пока не удалим его голову. Это значит, что мы можем отказаться от наших требований ровно в той степени, в которой мы преодолели погоню за славой в целом и все, что она за собой влечет. Однако, в отличие процесса лечения от солитера, в процессе возвращения ценен каждый шаг.

На личность и жизнь человека всеобъемлющие требования оказывают многосложное влияние. Они создают в человеке диффузное ощущение фрустрации и неудовлетворенности настолько всестороннее, что его без колебаний можно назвать характерной чертой. В подобную хроническую неудовлетворенность вносят вклад и другие факторы. Но среди ее источников пальму первенства держат все же всеобъемлющие требования. Неудовлетворенность переходит в тенденцию фокусироваться в любой жизненной ситуации на недостатках, на трудностях, и отсюда возникает чувство недовольства ситуацией в целом. Например, у человека замечательная работа и вполне крепкие семейные отношения, но он очень любит играть на пианино, а времени не хватает; или его огорчает поведение одной из дочерей, и эти обстоятельства так занимают всё его

сознание, что он не может оценить все то хорошее, что у него есть. Или возьмем человека, чей день может складываться прекрасно, но запоздавшая доставка заказанных товаров его портит напрочь, или того, кто во время прекрасного путешествия видит одни неудобства. Эти установки так обычны, что почти каждый из нас встречался с ними. Люди с такими установками иногда задаются вопросом: почему же они во всем видят мрачную сторону? Или же они отмахиваются от этих мыслей, называя себя пессимистами. Мало того, что это слово ничего не объясняет, оно подводит псевдофилософскую основу под общую неспособность человека переживать неприятности.

Этой установкой люди сами себе сильно осложняют жизнь. Любая трудность становится в десять раз труднее, если относиться к ней как к несправедливости. Вспомним мою поездку в сидячем вагоне. Пока я считала ее как бы навязанной обманом, мне казалось, что это больше, чем я могу вынести. Но после того как мое требование для меня прояснилось, она стала доставлять мне удовольствие, хотя сиденья не стали мягче, а время в пути не сократилось. То же относится и к работе. Любая работа, к которой мы приступаем с разрушительным чувством свершающейся несправедливости или с тайным требованием, чтобы она была неутомительной, неизбежно станет для вас изнурительной и безрадостной. Другими словами, через невротические требования мы теряем важную часть искусства жить, а именно легко переносить естественный порядок вещей. Конечно, есть события, своей тяжестью способные раздавить человека. Но они случаются редко. А для невротика и незначительное происшествие превращается в катастрофу, и жизнь становится сплошным разочарованием. Да еще невротик порой фокусируется на светлых сторонах чужой жизни: у этого полный успех, у того — прекрасные дети, у другого — море свободного времени и он более рационально его тратит, у соседа и дом больше, и трава зеленее.

Описать это достаточно просто, но распознать трудно, особенно в себе самом. Оно кажется таким реальным, таким определенным, это свойство чрезвычайной важности, отсутствующее у нас и присутствующее у всякого другого. Таким образом, вводятся двойные стандарты по отношению к себе и к другим. Сколько людей слышали, что нельзя сравнивать свою жизнь и счастливые моменты чужой, можно сравнивать разве что в целом одну жизнь с другой. Все признают этот совет вполне благоразумным, но

не все могут ему последовать: искаженная картина мира складывается у них не по недосмотру и не вследствие интеллектуального невежества. Это, скорее, эмоциональная слепота, то есть слепота, продиктованная внутренней бессознательной необходимостью.

Последствия такой слепоты — это зависть и безразличие к людям. Зависть носит характер, названный Ницше *Lebensneid* (зависть к жизни), которая относится не к отдельной части, а к жизни в целом. Она идет об руку с чувством, что ты единственный изгой, твой удел — мучения, одиночество, паника, тоска. Безразличие не обязательно подразумевает полное бессердечие. Оно вытекает из всеобъемлющих требований и затем приобретает собственную функцию: оправдание эгоцентризма личности. Почему другие, которым живется лучше, чем ему, ожидают чего-то от него? Почему он, находящийся и так в худшем положении, чем кто-либо вокруг, он, на которого не обращают внимания или плюют, не имеет права ни на что лично для себя? Так требования еще глубже пускают корни.

Другое следствие — общая неуверенность в своих правах. Это сложное явление, и всеобъемлющие требования — лишь один из определяющих его факторов. Внутренний мир, в котором невротик чувствует право на что угодно, настолько нереалистичен, что в реальном мире он теряется относительно своих прав. С одной стороны, у него «под завязку» наглых требований, а с другой стороны, он не решается их отстаивать, когда это действительно можно и нужно сделать. Например, пациент, который считал, что весь мир должен быть к его услугам, стеснялся попросить у меня изменить время встреч или карандаш, чтобы сделать заметку. Другой господин, остро реагирующий на невыполнение невротического требования почтения, покорно принимал то, что явно навязывали ему некоторые друзья. Чувство полного бесправия может быть в таком случае внешним выражением страданий пациента и может стать эпицентром его жалоб, в то время как он не уверен в своих иррациональных требованиях. Это они служат источником расстройства или, по крайней мере, немало этому способствуют[1].

И наконец, тайные обширные требования — один из важных факторов, отвечающих за инертность, которая (в открытой или скрытой форме)

---

[1] См. главу 9 «Решение смириться: зов любви».

является, возможно, наиболее распространенным невротическим нарушением. Если в праздности можно пребывать по своей воле и получать от нее удовольствие, то инертность — это, наоборот, паралич психической энергии. Инертность распространяется не только на действия, но и на мысли и чувства. Активная работа невротика подменяется требованиями, что влечет за собой паралич его роста. Во многих случаях они ответственны за глубочайшее отвращение к любым усилиям. Тогда бессознательное требование принимает такую форму, что одного только намерения может быть достаточно для достижения, для устройства на работу, для того, чтобы стать счастливым или преодолеть трудности. Невротик имеет право получить все это без каких-либо затрат со своей стороны. Иногда это означает, что в реальности потрудиться за него должны другие (пусть Джордж сделает). Если этого не происходит, у него появляется причина быть недовольным. Получается, его утомляет уже одна перспектива «лишней» работы, когда надо сходить куда-то, что-то купить. Иногда в процессе психоанализа удается довольно быстро снять усталость. Например, у одного пациента был длинный список дел перед поездкой, и он чувствовал усталость, даже не принявшись за них. Я предложила ему воспринимать проблему устройства своих дел как вызов своей изобретательности. Ему понравилась идея, усталость исчезла, и он смог завершить дела, не чувствуя себя при этом разбитым или измученным. Но все же, хотя он таким образом испытал свою способность быть активным и радоваться этому, его порыв совершать усилия добровольно скоро ослаб, поскольку бессознательные требования все еще оставались слишком глубоко укорененными.

Чем мстительнее обсуждаемые требования, тем более сильной становится инертность. Бессознательные аргументы в этом случае примерно такие: «Кто-то другой виноват в моих бедах — пусть он все исправляет. Что же это будет за исправление, если я буду все делать сам?» Разумеется, так говорить может только тот, кто утратил конструктивный интерес к жизни. Менять что-то в своей жизни — это не его дело, это дело кого-то другого или судьбы.

Требования представляют значительную субъективную ценность для пациента, об этом говорит *упрямство,* с которым пациент держится за свои требования и защищает их при психоанализе. Он раз за разом возвращается на один из многочисленных рубежей защиты. Во-первых,

у него нет никаких требований, и непонятно, к чему все эти разговоры с психоаналитиком; а во-вторых, если и есть, то все они рациональные. Пациент продолжает защищать субъективные основания требований, служащие для их оправдания. Когда же он, наконец, понимает, что у него на самом деле есть требования и что они не вписываются в реальность, видимый интерес к ним ослабевает: они неважны или как минимум безвредны. Но то, что их последствия для него многочисленны и ощутимы, он не может не замечать. Например, они приводят его в состояние раздражительности и недовольства; было бы куда лучше, если бы он не ждал манны небесной, а брал бы все в свои руки. Эти требования парализуют его душевные силы. Он не может закрыть глаза и на тот факт, что, по сути, он ничего не выигрывает от своих требований. И правда, постоянно давя на других, можно иногда заставить их уступить своим высказанным или невысказанным требованиям. Но даже если так, от этого кто-то будет счастливее? А что касается его требований к жизни вообще, то они все равно бесполезны. Считает он себя исключением или нет, на него распространяются законы психологии и биологии. Его требование быть совершенством во всех отношениях не меняет его ни на йоту.

Понимание и вредных последствий требований, и их внутренней тщетности само по себе еще не оказывает воздействия и не убеждает. Надежды психоаналитика, что высокий уровень понимания поможет искоренить требования, часто не сбываются. Психоаналитическая работа ослабляет требования. Но они уходят вглубь, а не исчезают. Дальнейшая работа дает глубинное озарение — в недрах бессознательных иррациональных фантазий пациента. На уровне интеллекта он понимает тщетность своих требований, но бессознательно он упорно верит, что для волшебной силы его желаний невозможного нет. Его желания сбудутся, если он будет хотеть достаточно сильно. Если он будет достаточно твердо настаивать, чтобы все шло, как он хочет, все так и пойдет. Если он еще не прав, то не потому, что он хочет невозможного, — а именно в это психоаналитик заставляет его поверить, — а потому, что он хочет недостаточно сильно.

Такая безоглядная вера добавляет еще одно осложнение в явление в целом. Мы уже видели, что требования пациента нереалистичны, так как он присваивает себе несуществующее право на все виды привилегий. Мы видели также, что некоторые его требования откровенно фантастичны. Теперь нам стало ясно, что в основе — ожидание чуда. И теперь мы по-

настоящему можем понять, до какой степени требования служат необходимым и неизбежным средством актуализации идеального *Я* пациента. Их смысл не в том, чтобы доказывать его превосходство достижениями или успехом, — они обеспечивают ему необходимые доказательства и алиби. А доказать он должен, что стоит выше законов психики и природы. И пусть даже он опять и опять видит, что другие отвергают его требования, что закон писан и для него, что он досягаем для обычных неприятностей и неудач, — все это не доказывает отсутствия у него неограниченных возможностей. Это доказывает лишь то, что с ним *до сих пор* творится несправедливость. Но он будет защищать свои требования, и в один прекрасный день они будут выполнены. *Эти требования — гарантия его грядущей славы.*

Теперь мы понимаем, почему пациент почти с безразличием смотрит на вред, который эти требования причиняют ему в жизни. Он не отрицает, что этот вред есть, но он несоизмеримо мал по сравнению с грядущей славой. У них вид человека, который убежден, что с полным правом может претендовать на богатое наследство; вместо конструктивных усилий по устройству своей жизни он вкладывает всю энергию в борьбу за свои права. Тем временем реальная жизнь теряет для него интерес; он пренебрегает всем, что могло бы сделать его жизнь стоящей, его не пугает даже нищета. Надежда на будущие возможности все более и более становится единственным светом в окошке, которым он живет.

Невротик попадает в худшее положение, чем подобный гипотетический наследник. Внутри у него затаилось чувство, что, обнаружив интерес к себе и своему развитию, он лишится прав на будущие достижения. Это логично, если учитывать все его предпосылки, ибо в таком случае воплощение идеального *Я* действительно утратило бы смысл. До тех пор, пока он одержим своей целью, его будет пугать иной путь. Выбор этого пути означает, что невротику предстоит увидеть себя простым смертным, который изнемогает под тяжестью своих проблем, и ему предстоит взять на себя ответственность за них и признать, что только он сам и никто другой может перерасти их и развить именно свои способности и таланты. Эта перспектива наводит на него страх, ибо ему начинает казаться, что он лишится всего. Он может настолько близко рассматривать возможность этого пути — пути к здоровью, насколько он стал уже достаточно силен, чтобы расстаться с решением, легшим в основу самоидеализации.

Сложно понять до конца упорство требований, пока их рассматривают только как безобидное выражение претензий на то, что невротик, с его возвеличенным образом *Я*, считает обязательным, причитающимся ему, или как понятное желание того, чтобы его многочисленные компульсивные потребности были удовлетворены другими. Упорство, с которым невротик вцепляется в некую установку, — неопровержимый признак того, что эта установка выполняет функции, кажущиеся ему необходимыми и неизбежными в рамках его невроза. Мы получили представление, каким образом требования невротика создают видимость решения многих его проблем. Их всеобъемлющая функция — сделать нерушимыми его иллюзии о себе и переложить ответственность на внешние факторы. Возвышая свои потребности до высоты требований, он отрицает свои расстройства и перекладывает ответственность за себя на других людей, на обстоятельства, на судьбу. Несправедливо, что у него вообще есть проблемы. Он же имеет право на жизнь, устроенную так, чтобы эти проблемы его ни в коем случае не беспокоили. Например, к нему обратились с просьбой о пожертвовании. Он расстраивается и в душе посылает к черту просителя. Но на самом деле он недоволен тем, что нарушено требование не беспокоить его. Что делает его требование столь категоричным? В действительности просьба сталкивает его с внутренним конфликтом, в котором находятся его потребность уступать другим и потребность фрустрировать их. Но пока он (по любым причинам) очень боится или очень не хочет видеть свой конфликт, он вынужден держаться за свое требование. Он скрывает его за нежеланием беспокойства, но если копнуть глубже, то окажется, что, по его разумению, мир должен быть устроен так, чтобы он не сталкивался со своими конфликтами и не был бы вынужден их осознавать. Позднее мы разберемся, почему ему жизненно важно сбросить с себя ответственность. Но уже можно понять, что его требования в результате не дают возможности расстаться со своими проблемами, и тем самым он становится вечным заложником невроза.

Глава 3

Тирания «надо»



В основном мы до сих пор обсуждали, каким образом невротик пытается воплотить свое идеальное *Я во внешнем мире:* через достижения, славу, успех, власть или торжество. Невротические требования также получают конкретную направленность вовне — в виде вечных и всяческих попыток отстоять свое право на исключение в силу своей уникальности. Его убежденность в своем праве быть выше необходимости и законов позволяет ему жить в вымышленном мире, как если бы он и в самом деле был выше их. И в каких бы обстоятельствах он ни оказался существенно ниже планки своего идеала, его требования позволяют ему возложить ответственность за досадное «фиаско» на внешние факторы.

Теперь мы приступим к обсуждению аспекта самоидеализации (кратко упомянутому в главе 1), в котором фокусом является его *внутренний мир*. Вспомним Пигмалиона, который пытался сделать из другого свое творение, соответствующее его законам красоты. Невротик берется за работу по переплавке в высшее существо самого себя. Он ставит свою душу перед своим же образом совершенства и бессознательно говорит себе: «Забудь о том жалком существе, которым ты *являешься;* вот каким тебе *надо* быть, и быть таким идеальным — это единственное, что важно. Ты должен быть в состоянии вытерпеть все, понять все, нравиться всем, всегда быть на высоте». Это лишь немногие из внутренних предписаний. Они беспощадны и непреклонны, и я назову их «тиранией “надо”».

Внутренние предписания диктуют все, что невротику *надо* делать, чувствовать, знать; кем ему *надо* быть, а также все его табу: как и что ему *нельзя* делать. Я перечислю некоторые из них, сделаю краткий их обзор.

Более подробно и конкретно мы их рассмотрим далее, по мере обсуждения характерных черт каждого «надо».

Ему *надо* быть пределом честности, щедрости, внимательности, справедливости, достоинства, храбрости, заботливости. Ему *надо* быть совершенным любовником, мужем, учителем. Он *должен* вынести все, угодить всем, любить своих родителей, жену и страну; или же, напротив, ему *нельзя* заводить привязанности, ничто *не должно* иметь для него значения, он *не должен* чувствовать обиду, а *должен* быть всегда спокойным и умиротворенным. Он *должен* всегда получать наслаждение от жизни или же он *должен* быть выше забав и развлечений. Он *должен* быть непосредственным, он *должен* всегда сдерживать свои чувства. Ему *надо* знать, понимать и предвидеть все. Он *обязан* не сходя с места разрешить любую проблему, свою или чужую. Он *должен* преодолеть любые трудности, как только они появятся. Он *должен* всегда быть бодрым и здоровым. Он всегда *должен* иметь хорошую работу. Он *должен* сделать за час то, что остальные делают за два-три часа.

Этот обзор указывает на аппетиты внутренних предписаний и формирует впечатление о них как о понятных требованиях, но слишком жестких и трудных для исполнения. Если мы скажем пациенту, что он слишком многого ждет от себя, он согласится без колебаний, хотя иногда даже и сам об этом знает. И обычно он добавит, возможно и не прямо, что лучше ожидать от себя слишком многого, чем слишком малого. Но мало сказать о чрезмерности требований к себе, так мы еще не раскроем *особых черт внутренних предписаний* тех, которые проявляются при более глубоком исследовании. У них есть точки соприкосновения, поскольку все проистекают из необходимости превратиться в идеального *Я*, которую ощущает индивид, и из убеждения, что он это может.

И вот что с самого начала вызывает удивление — как то же самое *пренебрежение выполнимостью* пронизывает все стремление к актуализации идеального *Я*. Многие из этих требований превышают возможности любого человека. Они просто фантастичны, хотя сам индивид и не отдает себе в том отчета. И все-таки он не может не признать их у себя, когда на его ожидания падает луч ясного света критического мышления. Но интеллектуальное признание ничего не меняет или меняет не так уж много. Положим, врач, который по девять часов в день ведет прием и вдобавок

активно участвует в общественной жизни, наконец ясно осознает, что при таком распорядке совсем не остается времени для серьезной научной работы. Он делает несколько неудачных попыток резко сократить ту или иную деятельность, но в итоге течение его жизни возвращается в прежнее русло. Его требование «Для меня не должно существовать ограничений по времени и силам» оказывается сильнее рассудка. Можем рассмотреть более легкий случай. Пациентка выглядела задумчивой во время сеанса — подруга пожаловалась ей на проблемы во взаимоотношениях с мужем. С мужем моя пациентка встречалась только в обществе. Сама она уже несколько лет проходила психоанализ и прекрасно знала, сколь многие психологические тонкости необходимо выяснить в любых межчеловеческих отношениях, и все же считала, что обязана была сообщить подруге, насколько прочен ее брак.

Я сказала пациентке, что она ожидает от себя того, что никому не под силу, и напомнила о множестве вопросов, которые необходимо выяснить, прежде чем мы получим хотя бы смутное представление о факторах, задействованных в подобной ситуации. Оказалось, что она отдавала себе отчет о большинстве перечисленных мною трудностей, но все же считала, что *должна* обладать неким шестым чувством, которое позволяет преодолеть все трудности.

Могут быть и другие требования к себе, не такие фантастичные по сути, но они показывают полное *пренебрежение к условиям,* при которых могли бы быть выполнены. Так, многие пациенты расчитывают, что пройдут психоанализ гораздо быстрее, чем другие, поскольку исключительно умны. Но прогресс пациента мало зависит от его интеллекта. На деле умение рассуждать часто используется для торможения прогресса. Большую роль играют эмоциональные силы пациента, его способность быть честным и брать на себя ответственность.

Ожидание легкого успеха распространяется не только на продолжительность курса психоанализа в целом, но и на процесс достижения глубинного прозрения (инсайта). Например, только научившись замечать некоторые из своих невротических требований, пациенты уже считают, что полностью их переросли. И упорно игнорируется то, что здесь нужна терпеливая работа, что требования никуда не денутся, пока не исчезнет эмоциональная необходимость в них. Они верят, что их ум, как главная

движущая сила, преодолеет всё. Естественно, за этим неизбежно следуют разочарование и растерянность. К примеру, учительница может ожидать, что, имея долгий опыт преподавания, ей будет легко написать статью на педагогическую тему. Но если слова все же не стекают сами с ее пера, она испытывает глубокое отвращение к себе. Дело в том, что она проигнорировала или отбросила справедливые и важные вопросы. Есть ли ей что сказать? Облечен ли ее опыт в четкие и полезные формулировки? И даже если ответы на эти вопросы утвердительные, для статьи по-прежнему необходима самая обычная работа по приведению мыслей в порядок и их изложению.

Внутренние предписания, в точности как политический произвол в полицейском государстве, действуют с совершенным *пренебрежением к внутрипсихическому состоянию человека* — к тому, что он в данный момент способен чувствовать и делать. Например, есть очень распространенное *надо* — это «надо никогда не обижаться». Непременного соблюдения этого правила, которое подразумевает слово «никогда», было бы, наверное, чрезвычайно трудно добиться. Многие ли чувствуют или чувствовали такую уверенность в себе, такое благодушие, чтобы никогда не обижаться? Во всяком случае, это идеал, к которому можно стремиться. Если серьезно относиться к такому намерению, это означает необходимость большой и кропотливой работы над нашими бессознательными требованиями безопасности, над гордыней или, короче говоря, над каждым фактором нашей личности, который делает нас уязвимыми. Но тот, кто считает, что ему никогда не следует обижаться, вовсе не руководствуется настолько конкретной программой работы. Он просто отдает себе безусловный приказ, отрицая или игнорируя факт своей реальной уязвимости.

Давайте рассмотрим другое требование: мне всегда *надо* быть понимающим, сочувствующим и готовым помочь. Я обязан найти путь к сердцу преступника. И это требование не совсем фантастично. Встречаются люди, достигшие подобной духовной силы, как епископ из «Отверженных» Виктора Гюго. У меня была пациентка, для которой фигура епископа Мириэля стала важным символом. Она считала, что должна походить на него. Но, в отличие от епископа, у нее не было ни одной установки или качества, которые давали бы ей силу вести себя с преступником так, как описано в романе. Время от времени она занималась благотворитель-

ностью, поскольку считала, что ей *надо* быть сострадательной, но она *не испытывала* сострадания. В действительности она не испытывала особенно теплых чувств ни к кому. Ее сдерживал вечный страх, как бы кто-нибудь не извлек из ее отношения выгоду. Всякий раз, когда она не могла найти свою вещь, она думала, что ее украли. Хотя она и не отдавала себе в том отчета, но невроз сделал ее эгоцентричной, сосредоточенной на собственных интересах, что прикрывалось компульсивными смирением и добротой. Хотелось ли ей в тот период знать о себе такое и работать над этим? Конечно, нет. И здесь тоже в ход шли слепые приказы, которые могли привести только к самообману или к несправедливой самокритике.

В поисках причины удивительной слепоты разных *надо* мы снова оставим (пока что) многие вопросы без ответов. Однако нам, по крайней мере, понятно (поскольку *надо* — результат погони за славой, а их функция — переделать человека в его идеал), что *предпосылка их действия такова: для меня нет и не должно быть ничего невозможного*. И понятно, что такие существующие условия не нуждаются в проверке.

Эта тенденция наиболее проявляется в требованиях, обращенных к прошлому. Применительно к детству невротика важно не только выяснить, под влиянием каких факторов начался невроз, но и опознать нынешние установки пациента по отношению к неблагоприятным воздействиям прошлого. Они определяются не столько добром или злом, причиненными ему, сколько сегодняшними потребностями. Если, например, ему сильнее всего хочется излучать любовь и тепло, он окутает годы своего детства золотой дымкой. Если ему хочется надеть на свои чувства смирительную рубашку, он может считать, что любит своих родителей, потому что их положено любить. Если он напрочь отказывается отвечать за свою жизнь, он может обвинять родителей во всех своих трудностях. В свою очередь, мстительность, сопровождающая последнюю установку, может выражаться открыто или вытесняться.

И наконец, он может впасть в противоположную крайность, создавая впечатление, будто он принимает на себя абсурдное количество ответственности. В этом случае он вполне в состоянии осознавать, насколько воздействуют запугивающие и стесняющие ранние влияния. Признаем, что его сознательная установка довольно объективна и правдоподобна. Он может указывать, например, что его родители вели себя так, потому

что иначе не могли. Иногда пациент сам удивляется, почему же он не испытывает негодования. Одна из причин отсутствия сознательного осуждения — интересующее нас ретроспективное *надо*. Хотя пациент сознает, что совершенного с ним вполне достаточно, чтобы раздавить любого, он *должен* был выйти из этого невредимым. У него должно было хватить внутренних сил и стойкости, чтобы не позволить этим факторам влиять на него. А раз они на него повлияли, это доказывает, что он с самого начала был слабаком. Другими словами, он, будучи реалистом до определенного момента, говорит: «Это была помойная яма, до краев наполненная лицемерием и жестокостью». А затем резко меняет свой взгляд на это: «Хотя я не мог не дышать всей этой гадостью, я должен был вырасти чистым, как кувшинка вырастает на болоте».

Если бы он мог принять на себя реальную ответственность за свою жизнь, он бы думал о другом, а не об этой фальшивой ответственности. Он признал бы, что ранние события не могли не повлиять на него неблагоприятно. Он бы видел, что его трудности (не имеет значения их источник) осложняют его настоящее и будущее. И тогда он с большим толком распорядился бы своими силами, чтобы перерасти свою проблему. Вместо этого он оставляет ее на полностью фантастичном и несерьезном уровне своего требования: на него это не должно было повлиять. Когда пациент в дальнейшем пересматривает свою позицию и, скорее, хвалит себя за то, что обстоятельства его детства не раздавили его полностью, можно считать это признаком прогресса.

Установка по отношению к своему детству — не единственная область, в которой ретроспективные *надо* прикрываются этой обманчивой личиной ответственности и столь же бесполезны. Кто-то будет утверждать, что ради блага друга *надо* было сказать правду; кому-то другому *надо* вырастить своих детей здоровыми, а не невротиками. Естественно, мы все сожалеем о неудаче. Но следует подумать о ее причинах и чему-то научиться. И лучше признать, что, оценивая наши невротические проблемы времен «неудачи», мы, может быть, действительно сделали тогда все, что могли. Но для невротика мало сделать все, что можно. Каким-то чудом *надо* было сделать что-то еще.

Точно так же понимание любого текущего ограничения неприемлемо для того, кого угнетает диктатура *надо*. С любыми трудностями *надо*

покончить немедленно. Делается это по-разному. Чем более человек подвластен силе воображения, тем более вероятно, что он просто вообразит освобождение от своих трудностей. Поэтому пациентка, открывшая у себя непреодолимое влечение к власти серого кардинала и увидевшая, как это влечение влияет на ее жизнь, на следующий день была убеждена, что это влечение — дело прошлое. Она не должна быть охвачена влечением к власти — и она им не охвачена. После нескольких таких «улучшений» мы увидели, что ее стремление иметь реальный контроль и влияние было лишь проекцией ее магической воображаемой власти.

Начав осознавать трудности, другие пытаются их нейтрализовать чистым усилием воли. Вот тут можно зайти далеко. Например, мне вспоминаются две девочки, которые считали, что не должны бояться ничего. Одну из них страшили грабители, и она заставляла себя спать одной в пустом доме до тех пор, пока не избавится от страха. Другая панически боялась плавать в мутной воде, воображая, что ее может укусить змея или рыба. Она заставляла себя переплывать кишащий акулами залив. Обе пытались переломить свой страх. Может быть, эти случаи — вода на мельницу тех, кто считает психоанализ новомодной глупостью? Разве они не показывают, что достаточно лишь взять себя в руки? На самом деле страх перед грабителями или змеями был только явным, открытым проявлением всеобъемлющих, но скрытых мрачных предчувствий. Мощное подсознательное течение тревоги никак не нарушал брошенный ей одинокий вызов. Одиночный симптом исчезал, никак не коснувшись реального расстройства.

При психоанализе мы можем наблюдать, как у определенного типа лиц включается этот механизм силы воли, когда они начинают осознавать какую-то свою слабую сторону. Однажды они решают придерживаться бюджета, общаться с людьми, быть уверенными в себе или более терпимыми. Это было бы замечательно, если бы они так же стремились понять подоплеку и источники своих затруднений. Жаль, что к этому они проявляют недостаточный интерес. Им не нравится даже первый шаг — увидеть весь объем своих проблем. На самом деле, он прямо противоположен их колоссальному стремлению заставить проблемы *исчезнуть*. К тому же они считают, что им *надо* быть достаточно сильными, чтобы сознательно побороть трудности, поэтому осторожное, тщательное высвобождение для них — признание слабости и поражения. Эти искусственные усилия,

конечно же, рано или поздно ослабнут, и в лучшем случае нарушение будет немного поставлено под контроль. Оно, несомненно, было движимо подсознанием и никуда не исчезло, просто приобрело более замаскированный вид. Естественно, что психоаналитик должен не поощрять подобные усилия пациента, а анализировать их.

Большая часть невротических нарушений сопротивляется даже самым яростным попыткам контроля. Сознательные усилия совершенно бесполезны при депрессии, при запущенных проблемах в работе и при постоянных, всепоглощающих мечтаниях. Казалось бы, это должно быть ясно всякому, кто уже что-то понял за время психоанализа. Но ясность мышления не распространяется на «Я *должен* с этим справиться». В результате пациент еще больше страдает от депрессии и т. д., поскольку вдобавок к ее болезненности она со всей очевидностью демонстрирует отсутствие у него всемогущества. Иногда психоаналитику действительно удается поймать этот процесс в самом начале. На одном сеансе психоанализа пациентка оценивала степень своей погруженности в мечты. Стоило ей проговорить в деталях, как утонченно пронизаны мечтами все ее действия, как она поняла, насколько ей это вредит и насколько мечты крадут ее энергию. На следующем сеансе она чувствовала себя несколько виноватой и извинялась, что мечты не исчезли. Но уже зная о ее требованиях к себе, я сказала, что было бы невозможно и неразумно уничтожать их искусственно, поскольку со всей вероятностью они все еще выполняют важную функцию в ее жизни — со временем мы поймем, какую именно. Она почувствовала большое облегчение и призналась мне, что уже подумывала избавиться от них через силу. Но ей это не удалось, и она считала, что я за это буду ее презирать. Она спроецировала на меня свои ожидания от себя.

Многие реакции депрессии, раздражения или страха во время психоанализа наступают у пациента не в ответ на то, что он обнаружил у себя неприятную проблему (по мнению многих психоаналитиков), а в ответ на чувство, что нет сил разделаться с ней немедленно.

Таким образом, внутренние предписания, в чем-то более радикальные, чем другие способы поддержания идеального образа, тоже ставят себе не реальные перемены, а немедленное и абсолютное совершенство. Внутренние предписания пытаются заставить исчезнуть несовершенства или

сделать так, чтобы совершенство *казалось* достигнутым. Это становится особенно явным, если, как в последнем примере, внутренние требования экстернализуются. Тогда человеку становится не важно, каков он, и даже то, от чего он страдает. Только видимое для окружающих тревожит, заставляет дрожать руки, вспыхивать румянцем щеки, чувствовать себя неловко в социальных ситуациях.

Следовательно, различным *надо недостает нравственной опоры искренних идеалов*. Попавшие в их тиски не стремятся, например, просто стать честнее, а желают достичь кристальной честности; а до нее всего-то пара шагов или она уже достигнута в воображении.

Они могут в лучшем случае добиться совершенства манер, как мадам Вю, изображенная Перл Бак в романе «Женский павильон». Перед нами женщина, которая внешне всегда правильно поступает, чувствует и думает. Мы знаем, как обманчива внешность таких людей. Они сами не понимают, с чего бы это у них возникает страх перед улицами или функциональное расстройство сердечной деятельности. «Как же так?» — вопрошают они. Ведь они всегда знали, как распорядиться своей жизнью, были первыми учениками, руководителями, идеальными супругами и примерными родителями. Но в конце концов неизбежно возникает ситуация, с которой они не могут справиться своим обычным способом. А другого способа они не знают, и их душевное равновесие нарушается. При знакомстве с ними психоаналитик видит то огромное напряжение, в котором они живут, и даже ему порой удивительно, как это им до сих пор удалось прожить в таком состоянии и не получить серьезные расстройства.

Чем больше мы проникаемся природой *надо*, тем яснее видим, что разница между ними и настоящими критериями нравственности или идеалами не количественная, а качественная. Одной из грубых ошибок Фрейда был его взгляд на внутренние предписания (некоторые черты которых он отметил и описал в качестве Супер-Эго) как на основу нравственности вообще. Отмечу не самую тесную их связь с вопросами нравственности. Вполне справедливо, что приказания, касающиеся нравственного совершенства, занимают лидирующее место среди *надо*, так как вопросы морали важны в жизни каждого человека. Но мы не можем отделить эти особые *надо* от других, в равной степени настоятельных, но детерминированных бессознательной самонадеянностью, как, например: «Мне *надо*

в воскресенье выбраться из автомобильной пробки» или «Мне *надо* уметь рисовать без кропотливого труда и обучения». Мы должны помнить, что многим требованиям, кроме того, явно не хватает нравственной оправданности. «Мне *надо* уметь выходить с пользой из любой ситуации», «Мне *надо* получать все лучшее», «Мне *надо* отыграться». Только представив картину в целом, мы сможем в должной перспективе увидеть требование нравственного совершенства. Подобно другим *надо*, оно пронизано духом самонадеянности, а его цель — приумножить славу невротика и сделать его богоподобным. В некотором смысле оно — невротический эрзац нормального стремления к нравственности. А если к этой подмене добавить бессознательную нечестность, которой прикрывают дефекты, то требование нравственного совершенства предстает уже не нравственным, а безнравственным явлением. Нам необходимо четко видеть эти отличия, чтобы пациент мог в итоге перейти от мира притворства к развитию искренних идеалов.

У *надо* есть еще одно качество, отличающее их от подлинных норм. В предыдущих рассуждениях оно тоже есть, но является слишком весомым и заслуживает отдельного обсуждения. Это их *принудительный характер*. Идеалы тоже властны нас принуждать. Например, идеалы диктуют, что нужно нести взятую на себя ответственность, мы стараемся так и делать, невзирая на трудности. Но следовать идеалу — это то, чего мы в конечном счете хотим, или то, что считаем правильным. Желание, суждение, решение определяем мы сами. И поскольку при этом мы в согласии с собой, усилия такого рода дают нам свободу и силу. А в покорности *надо* ровно столько же свободы, сколько в «добровольном» сотрудничестве с диктаторским режимом или в его восхвалении. В обоих случаях нас постигнет немедленная кара, если мы не выполним, что от нас требуют. В случае внутренних предписаний — это ужасная эмоциональная реакция несостоятельности, содержащая целый набор из тревоги, отчаяния, презрения к себе и саморазрушительных импульсов. Постороннему наблюдателю она может показаться несоразмерной причине, ее вызвавшей. Однако эта реакция соразмерна тому, что для индивида имеет значение.

Позволю себе привести еще пример принудительного характера внутренних предписаний. Среди деспотичных *надо* одной женщины было: «Надо предвидеть всякие непредвиденные обстоятельства». Она очень гордилась тем, что называла своим даром предвидения, помогающим ей оберегать

семью от опасностей, своей предусмотрительностью и осторожностью. В ее планы также входило уговорить своего сына пройти психоанализ. Но она не приняла во внимание влияние приятеля сына, настроенного резко против психоанализа. Когда она поняла, как ошиблась, сбросив со счетов этого приятеля, последовала физическая шоковая реакция, ей казалось, что земля уходит из-под ног. На самом деле сомнительно, что влияние приятеля на ее сына было столь значительным, как она думала, и что она могла бы заручиться его поддержкой в любом случае. Шок и коллапс стали реакцией на внезапное озарение: ей *надо* было подумать о нем. Похожая ситуация, когда другая женщина, с большим опытом вождения, слегка толкнула едущий впереди автомобиль. Полицейский попросил ее выйти из машины, и у нее возникло страшное чувство нереальности происходящего, хотя происшествие было пустяковым, а полицейского она не боялась, поскольку была уверена в собственной правоте.

Тревожная реакция часто ускользает от нашего внимания, поскольку немедленно срабатывают привычные защиты от тревоги. Так, один мужчина, который считал, что ему *надо* быть идеальным другом, вдруг понял, что был груб с другом, когда тому требовалась помощь, и ушел в запой. Женщину, которая считала, что всегда *надо* быть милой и приветливой, мягко упрекнула подруга за то, что та не пригласила на вечер одну их знакомую. Ее мгновенно охватила тревога, она была близка к обмороку и почувствовала усиленную потребность в дружбе — это был ее обычный способ сдерживать тревогу. Другой пример: мужчина под давлением неисполненных *надо* испытывал острую потребность в сексуальных контактах. Сексуальность стала для него средством восстановить пошатнувшееся самоуважение и почувствовать себя востребованным.

Видя такие каверзы со стороны *надо*, мы уже не усомнимся, что они обладают принудительной силой. Человек исправно функционирует, пока живет в согласии со своими внутренними предписаниями. Но отлаженный механизм дает сбой, когда сталкиваются два исключающих друг друга *надо*. Например, один врач считал, что *надо* быть идеальным врачом и все свое время отдавать пациентам. Но ему *надо* было быть еще и идеальным мужем и отдавать жене столько времени, сколько ей требуется для счастья. Когда он понял, что и то и другое одновременно невозможно, он приобрел тревогу в мягкой форме. Тяжелых последствий удалось избежать, потому что он немедленно разрубил гордиев узел, ре-

шив переехать в сельскую местность. Это означало оставить все надежды на дальнейшее обучение и рискнуть своим профессиональным будущим.

После психоанализа проблему удалось все же разрешить. Этот случай показывает, какое отчаяние вызывает конфликт внутренних предписаний. Одна женщина чуть не сошла с ума, потому что ей не удавалось быть идеальной матерью и идеальной женой. А не получалось это потому, что последнее означало быть в полном подчинении у мужа-алкоголика.

Естественно, противоречия между *надо* затрудняют или делают невозможным принятие рационального решения, ведь противоположные требования настоятельны в равной степени. Один пациент потерял сон, потому что не мог решить: *надо* ехать с женой в короткий отпуск или *надо* остаться работать в офисе. Надо оправдать ожидания жены или предполагаемые ожидания шефа? Вопрос, чего *он сам* хочет, даже не приходил ему в голову. А одних только *надо* явно недоставало для решения проблемы.

Человек не отдает себе отчета ни в силе гнета внутренней тирании, ни в природе ее происхождения. Но существуют *большие индивидуальные различия в отношении к тирании и в ее восприятии*. Они простираются от уступчивости до бунта. Хотя каждый из нас имеет все элементы кардинально разных установок, обычно та или иная берет верх. Забегая вперед, можно сказать, что установки по отношению к внутренним предписаниям и то, насколько человек с ними уживается, определяются тем, какая страсть в нем сильнее — к власти, любви или свободе. Позднее мы обсудим эти различия, а пока я лишь кратко укажу на их связи с *надо* и *нельзя*.

Захватнический тип, для которого решающей является власть, склонен отождествлять себя со своими внутренними предписаниями и (сознательно или бессознательно) гордиться своими нормами. Он пытается так или иначе воплотить их в жизнь, потому что не сомневается в их правильности. Предписания определяют его поведение. Ему *надо* быть всем для всех, он *должен* знать обо всем лучше всех, ему *нельзя* ошибаться, ему все *должно* удаваться с первой попытки. Да чего уж там, *надо* выполнить все, что приказывают его *надо*. И, как он думает про себя, он действительно соответствует своим высочайшим нормам. Его величайшая самонадеян-

ность не позволяет даже предположить возможность неудачи, он отбрасывает ее в сторону, если она случается. Его правота столь же суровая, сколь и деспотичная, поэтому в своих глазах он никогда не ошибается.

Чем больше он погружен в свое воображение, тем меньше ему необходимо прикладывать реальные усилия. Его вполне устраивает быть абсолютно бесстрашным или честным в мечтах, неважно, насколько в жизни он подвержен страхам или бесчестен. Он не проводит четкой границы между «я *должен* быть таким» и «я такой», хотя, возможно, и для нас она довольно расплывчатая. Немецкий поэт Христиан Моргенштерн прекрасно отобразил это в своем стихотворении. Прохожего сбил грузовик, он лежит в больнице со сломанной ногой. Из газеты он узнает, что по той самой улице, где это случилось, грузовикам ездить запрещено. Он делает вывод, что все случилось во сне. Он заключает — «как ножом отрезал», что не может случиться ничего такого, чего не должно случаться. Чем больше воображение берет верх над рассудком, тем больше размывается указанная граница, и человек *видит себя* идеальным мужем, отцом, гражданином — тем, кем ему *надо* быть.

Смиренный тип, которому любовь кажется решением всех проблем, также считает, что его *надо* — закон, не подлежащий обсуждению. Но, судорожно пытаясь жить как *надо*, он почти всегда чувствует, что это у него не получается самым досадным образом. Поэтому центральный элемент его сознательных переживаний — самокритика, чувство вины за то, что он — *не* высшее существо.

Когда обе эти установки по отношению к внутренним предписаниям доходят до крайности, они уже не позволяют человеку анализировать себя. Абсолютная уверенность в своей правоте не позволяет увидеть свои недостатки. Впадание в другую крайность — всемерную готовность чувствовать себя виноватым — опасна тем, что осознание своих недостатков угнетает человека, а не освобождает.

И наконец, «ушедший в отставку» тип личности, кого идея «свободы» манит сильнее всего, более прочих двух типов склонен восставать против внутренней тирании. Поскольку свобода — или то, что он принимает за нее, — так много для него значит, он реагирует на малейшее принуждение. Он может взбунтоваться даже пассивно. При этом все,

что он считает *нужным* сделать — закончить работу, прочитать книжку, выполнить супружеский долг, — превращается в его сознании в принуждение и вызывает сознательное или бессознательное возмущение и отказ участвовать «в этом». Если то, что надлежит сделать, он все-таки делает, то делает со страшным напряжением, порожденным внутренним сопротивлением.

Бунт против *надо* может принять активную форму. Можно попытаться вышвырнуть все *надо* за борт и, впадая в противоположную крайность, настаивать на том, чтобы делать только то, что приятно и когда это приятно. Если бунт принял-таки крайние формы, то тогда это уже бунт отчаяния. Если уж он не может быть венцом благочестия, целомудрия, искренности, тогда он будет «отпетым» — склочником, бабником, лжецом.

Иногда покорный своим *надо* человек входит в полосу бунта против них. Обычно этот бунт направлен против внешних ограничений. Его описание мы найдем в работе Ж. П. Маркана. Он показал нам, как просто бунт подавить, по той самой причине, что сдерживающие внешние нормы имеют могущественного союзника во внутренних предписаниях. И после всего пережитого человек остается со своей скукой и неприкаянностью.

И наконец, кто-то может проходить через периоды самоистязающей «хорошести» и буйного протеста против любых норм. Даже своим друзьям такой человек иногда кажется неразрешимой загадкой. Иногда он до обидного безответственен в сексуальных или денежных вопросах, иногда — щепетильный до противного. Бывает, друзья, уже отчаявшиеся обнаружить в нем хоть каплю порядочности, вдруг видят, что он в принципе отличный парень, а он тут же вновь заставляет их серьезно сомневаться. Кто-то еще постоянно колеблется между «*надо*» и «*не буду*», «*надо* заплатить этот долг. Нет, *не буду*», «*надо* сесть на диету. Нет, зачем мне это?». Часто такие люди и у окружающих создают ощущение непосредственности и сами принимают свою противоречивую установку по отношению к *надо* за «свободу».

Вне зависимости от основной установки личности, большая часть процесса всегда экстернализуется (выносится вовне): это воспринимается как нечто происходящее между самой личностью и другими. Сами аспекты, выносимые вовне, и способы их вынесения имеют различия. Проще го-

воря, человек может навязывать свои нормы другим и неукоснительно требовать совершенства *от них*. Чем более он считает, что все должно мериться по его мерке, тем сильнее он настаивает не на совершенстве вообще, а на своих, особых нормах совершенства. И если другие не подходят под эти мерки, то вполне заслуженно вызывают его презрение или гнев. Еще меньше рационального, когда разворачивается наружу его злость на себя за то, что он не является (в любой момент и при любых обстоятельствах) тем, кем ему *надо* быть. Таким образом, например, когда ему не удалось стать идеальным любовником или же его уличили во лжи, вся его злость обрушивается на того, кто его «подвел» и возводит на него «напраслину».

Он может воспринимать свои ожидания от себя как ожидания других от него. Действительно ли эти другие чего-то ждут от него или он только так думает, но эти ожидания превращаются в требования, которые *надо* выполнять. Проходя психоанализ, он считает, что психоаналитик ждет от него невозможного. Он приписывает психоаналитику то, что чувствует сам, — он всегда *должен* быть продуктивным. *Должен* видеть сны, чтобы их анализировать, *должен* всегда говорить о том, что, по его мнению, психоаналитик хочет с ним обсуждать, *должен* всегда ценить помощь и демонстрировать это как свидетельство улучшения.

Если он, таким образом, убежден, что другие ждут или требуют от него чего-либо, у него два варианта ответного поведения. Он может попытаться предвосхитить их ожидания и кидаться их выполнять. В этом случае ему кажется, что его будут презирать или бросят, если он не сможет угодить. Если же он сверхчувствителен к принуждению, то считает, что на него оказывают давление, лезут в его дела, толкают на что-то, вынуждают. Он с горечью думает об этом или даже открыто протестует. Он может возражать против рождественских подарков — ведь их от него ждут. Он чуть опоздает на встречу или на работу, ведь там его тоже ждут. Он забудет поздравить с праздником, написать письмо, сделать любое доброе дело, о котором его просили. Если мать попросила его навестить родственников, у него это выпадет из памяти, хотя ему нравятся родные и навестить их хотелось. На любое требование у него найдется ответ. Критика других ему будет не так страшна, как возмутительна. При этом его рьяная и несправедливая самокритика также сильнейшим образом экстернализуется. Он начинает думать,

насколько другие несправедливы в своих суждениях о нем или как они руководствуются скрытыми мотивами. В случае более агрессивного протеста он будет щеголять своим неповиновением и верить, что чужое мнение для него ничего не значит.

Чрезмерная реакция на просьбы непосредственно подводит нас к пониманию внутренних требований. Для психоанализа особенно полезны те реакции, которые поражают своей несообразностью. Следующая иллюстрация — просто образец самоанализа, будет полезна в качестве демонстрации определенных ложных выводов, которые мы делаем, наблюдая за собой. Речь пойдет об одном моем клиенте, весьма занятом руководителе. Ему позвонили и спросили, не может ли он пойти на пристань и встретить одного писателя-беженца из Европы. Он всегда восхищался этим писателем и встречался с ним в обществе во время поездки по Европе. Но его время было расписано по минутам — конференции, вторая работа; и он действительно был вынужден отказаться, тем более что, возможно, пришлось бы ждать писателя несколько часов. Он понял позднее, что мог бы пойти двумя разумными путями. Например, сказать, что подумает, сможет ли он это сделать, или же с сожалением отклонить просьбу, уточнив, может ли он быть полезен писателю в чем-то другом. Вместо этого он мгновенно с раздражением отрубил, что он занят и ни на какую пристань не потащится.

Он сразу пожалел о своем отказе и позже принялся выяснять, где же поселился писатель, чтобы предложить ему свою помощь. Он не только пожалел об инциденте, но и был обескуражен. Получается, он не уважал писателя на самом деле, а только думал, что уважает? Он был уверен в своем уважении. Он считал себя дружелюбным и готовым прийти на помощь человеком, разве он не был таким? Если был, возможно, его вывело из себя то, что его ставят в затруднительное положение просьбой доказать свое уважение и готовность прийти на помощь.

Он размышлял в верном направлении. Одно только то, что он смог усомниться в искренности своей щедрости, стал для него шагом вперед, который давно следовало сделать — ведь в своем идеальном образе он был благодетелем человечества. Но это пока еще не укладывалось в его голове. Он отмел такую возможность, напомнив себе, что потом он был готов оказать помощь. Но, уйдя от одной мысли, он неожиданно пришел

к другой. Когда он *предлагал* помощь, это была его инициатива, а тут его *попросили* помочь. Он понял, что счел это недопустимым вмешательством. Если бы он сам заранее знал о приезде писателя, он бы, конечно же, без колебаний встретил его. Проанализировав многие схожие события, когда его охватывало раздражение в ответ на просьбу, он понял, что считал явным вмешательством или принуждением многие вещи, которые на самом деле были лишь просьбами или вопросами. Он подумал и о своей раздражительности в ответ на критику или несогласие с ним. Мой пациент пришел к выводу, что он — обидчик и ему всегда важно одержать верх. Я упоминаю об этом здесь потому, что реакции такого рода вообще легко принять за склонность к доминированию. Самостоятельно ему удалось увидеть свою повышенную чувствительность к принуждению и критике. Он не мог вынести принуждения потому, что и так чувствовал себя связанным по рукам и ногам. А критики он не выносил потому, что сам был своим злейшим критиком. Он подверг сомнению свое дружелюбие, тем самым обозначив путь, которым мы и пойдем. В большей степени он помогал другим, потому что им *надо* помогать, а не по причине своей абстрактной любви к человечеству. Его установка по отношению к конкретным людям была более двойственной, чем он понимал. Поэтому просьба спровоцировала внутри него конфликт между «*надо* соглашаться на нее и быть щедрым» и «нельзя никому позволять помыкать собой». Ощущение, что он попал в тиски неразрешимой дилеммы, и вызвало такой взрыв раздражения.

Как именно *надо* влияют на жизнь человека, до некоторой степени зависит от того, как он переживает их или отвечает на них. Но определенные влияния видны всегда и неизбежны. В большем или меньшем объеме *надо* всегда создает *напряжение,* и тем больше, чем сильнее человек старается следовать *надо*. Словно он все время стоит на цыпочках и изнемогает от усталости. Или у него возникает ощущение, что он стиснут, сдавлен, зажат в кольцо. Если его *надо* совпадают с установками культуры, напряжение может почти не ощущаться. Тем не менее оно может быть достаточно сильным, чтобы у активного в остальном человека породить серьезное желание отдохнуть от своей деятельности или обязанностей.

Но проблема в том, что *надо*, вынесенные вовне, всегда так или иначе участвуют *в искажении межличностных отношений*. Самое общее иска-

жение — это сверхчувствительность к критике. Он не щадит себя, но не может не слышать в критике со стороны (реальной или предполагаемой, дружеской или недоброжелательной) презрительно-высокомерные нотки его собственной критики. Мы определим размеры его чувствительности, когда поймем силу его ненависти к себе за любое несоответствие своим, навязанным себе, нормам[1]. Иначе говоря, то, что экстернализовано у данного человека и определяет форму нарушения человеческих взаимоотношений. Под их воздействием человек может стать слишком критичным и грубым или беспокойным, слишком дерзким или уступчивым.

Самое главное то, что *надо снижают спонтанность* чувств, желаний, мыслей и убеждений — то есть способность ощущать свои собственные желания и выражать их. В лучшем случае, человек может быть «спонтанно компульсивным» (как выразился один пациент) и «свободно» выражать, что *должен* чувствовать, желать, думать, во что верить. Мы приучены думать, что управляем только своим поведением, но не чувствами. Мы знаем, как заставить другого трудиться прилежнее, но заставить его полюбить свою работу не можем. И мы тешим себя мыслью, что можно заставить самого себя вести себя так, будто ничего не подозреваешь, но невозможно заставить себя испытывать чувство доверия. А если нужны еще доказательства, то психоанализ может их предоставить. Но если *надо* приказывает чувствам, воображение взмахивает своей волшебной палочкой, и тает граница между тем, что *надо* чувствовать, и тем, что мы чувствуем на самом деле. Мы осознанно верим в то, во что *надо* верить, осознанно чувствуем то, что *надо* чувствовать.

Это проявляется при психоанализе, когда ложная уверенность пациента в своих псевдочувствах теряет опору и начинается период недоумения и растерянности, болезненный, но конструктивный. Например, женщина, которая верила, что всех любит, потому что так *надо*, задумывается: «А люблю ли я мужа, своих учеников, пациентов? Люблю ли вообще кого-нибудь?» На этом этапе вопросы остаются без ответа, потому что только теперь все страхи, подозрения и неприязнь получают возможность выйти наружу. До того момента они мешали свободному излиянию позитивных чувств, хотя и были скрыты под слоем *надо*. Я называю этот этап конструктивным, потому что это начало обретения искренности.

[1] См. главу 5 «Ненависть и презрение к себе».

Удивительно, насколько непосредственные чувства могут быть задавлены внутренними предписаниями. Я процитирую письмо пациентки, она написала его после того, как открыла для себя тиранию своих *надо*.

> Я вижу, что просто неспособна была чего-то *хотеть*, даже хотеть умереть! И уж конечно не «жить». До сих пор я думала, вся моя беда в том, что я неспособна что-то *делать:* неспособна перестать мечтать, неспособна привести в порядок собственные вещи, неспособна принять свою раздражительность или сдерживать ее, неспособна проявлять человечность — не нахожу в себе достаточно воли, терпения или раскаяния.
>
> А теперь я впервые вижу это — я была буквально неспособна что-либо *почувствовать*. (Да, несмотря на всю мою пресловутую сверхчувствительность!) Боль мне хорошо знакома — каждая пора во мне забита внутренней яростью, жалостью к себе, презрением к себе и отчаянием последних шести лет. И так повторялось снова и снова. Как хорошо я вижу все это негативное, механическое, вынужденное. *И все это было навязано извне*, внутри меня абсолютно не было ничего моего[1].

Насколько поразительно, как люди, чей идеальный образ символизирует доброту, любовь и святость, взращивают в себе фальшивые чувства. Им *надо* быть внимательными, благодарными, жалостливыми, щедрыми, любящими, а потому они представляют себя счастливыми обладателями всех этих качеств. Они ведут себя и испытывают порывы чувств, *словно* они и есть такие добрые и хорошие. А поскольку им удалось ввести в заблуждение себя, им удается на какое-то время ввести в заблуждение и других. Но, как мы знаем, истинные чувства о себе заявляют глубиной и силой, чего у фальшивых, разумеется, нет. При благоприятных обстоятельствах они могут быть яркими и решительными и тогда, естественно, не вызывают сомнений. Мадам Вю из «Женского павильона» задумывается над искренностью своих чувств, только когда перед угрозой семейных неприятностей она встречается с человеком, прямым и честным в своих чувствах.

Чаще поверхностность фальшивых чувств обнаруживается иначе — они легко исчезают. Когда затрагивается гордость или тщеславие, любовь с готовностью уступает место равнодушию или обиде и презрению. При этом человек обычно не задается вопросом: «Почему это мои чувства

---

[1] Встреча с собой//Американский психоаналитический журнал. 1949. Письмо с предисловием К. Хорни.

и мое мнение так легко изменились?» Легче считать, что это другой обманул его веру в человечество или же что он никогда ему и не верил «по-настоящему». У него, может быть, где-то и дремлют способности к сильным и живым чувствам, но то, что предъявлено на сознательном уровне, зачастую лишь абсолютное притворство с очень малой долей искренности. Если присмотреться к такому человеку, то возникнет впечатление чего-то несущественного, ускользающего, к чему подходит словечко «дешевка». Внезапная злоба — часто единственное настоящее чувство таких людей.

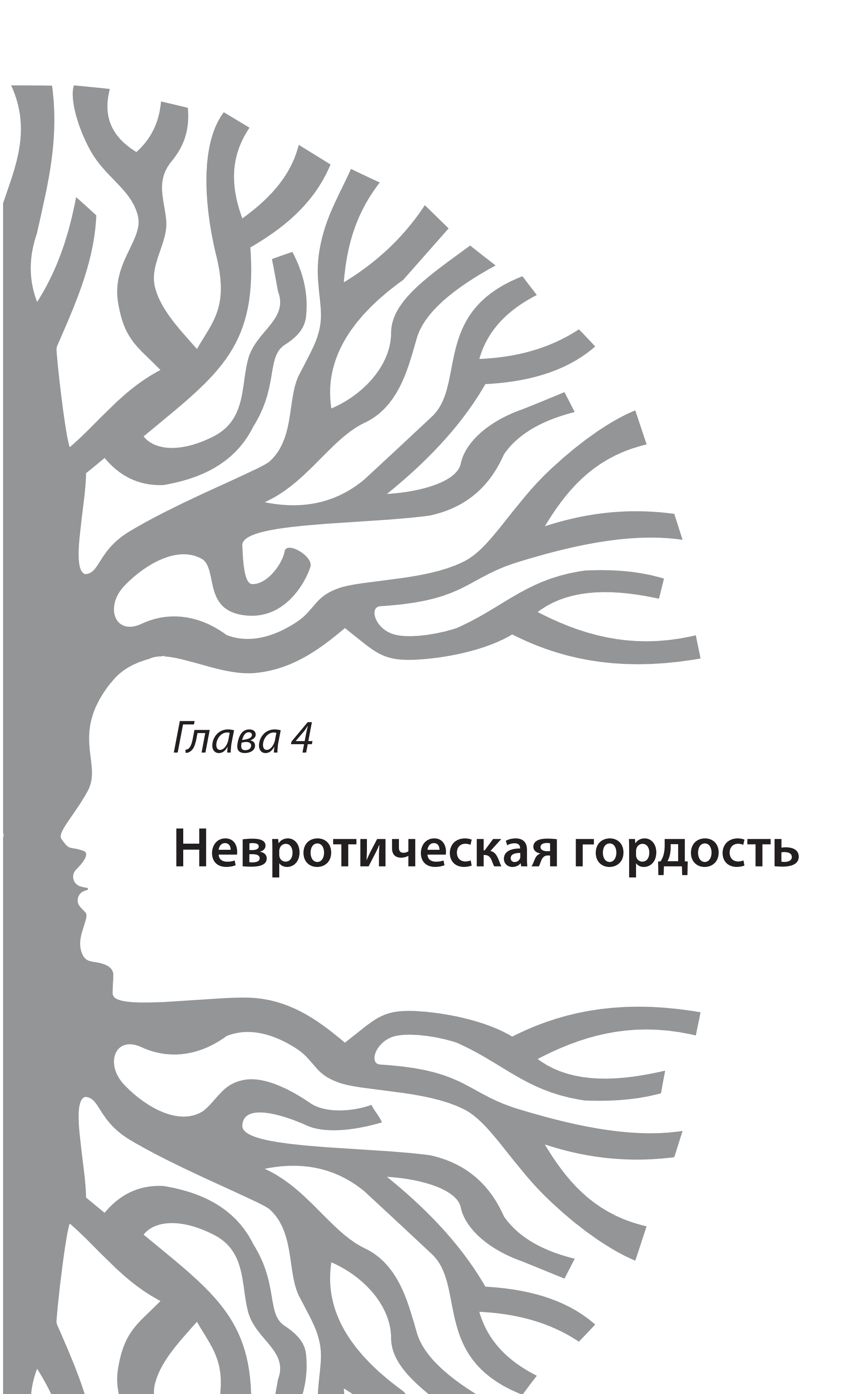
Другая крайность — преувеличение грубости и бессердечия. Табу на нежность, жалость и доверие у некоторых невротиков может быть столь же сильным, как и табу других на враждебность и мстительность. Такие люди считают, что им *надо* уметь жить без всяких близких отношений, а поэтому верят, что не нуждаются в них. Им *нельзя* ничему радоваться, поэтому они верят, что им все безразлично. В результате их эмоциональная жизнь не столько искажена, сколько обеднена.

Естественно, внутренние приказы не всегда чертят такой прямолинейный эмоциональный рисунок, как в этих двух случаях. Приказы могут содержать противоречия. Надо быть таким сострадательным, чтобы идти на любые жертвы, но *надо* быть еще и таким хладнокровным, чтобы пойти на любую месть. В результате человек временами считает себя сущим дьяволом, а временами — ангелом. Некоторые сдерживают так много чувств и желаний, что у них наступает своего рода эмоциональная смерть. При этом запрет на желание чего-либо для себя кладет конец всем живым желаниям и замораживает любые попытки что-либо для себя сделать. Тогда, отчасти из-за данных запретов, укореняется столь же всеобъемлющее требование — человек считает, что все в жизни должно быть подано ему на серебряном подносе. А обиду за невыполнение этого требования вполне замаскирует предписание «*надо* примириться с жизнью».

Мы меньше осознаем урон, который наносят всеобъемлющие *надо* нашим чувствам, чем прочий приносимый ими вред. Однако это чересчур высокая цена, которую мы платим за попытку превратить себя в совершенство. Чувства — самая живая наша часть, и если их подавлять диктатурой, неуверенность пускает корни в глубину нашего существа и неизбежно уродует наше отношение ко всему внутри и вне нас.

Едва ли возможно переоценить *силу* воздействия внутренних предписаний. Чем сильнее в человеке влечение реализовать идеальное *Я*, тем больше *надо* становятся для него единственной движущей силой, направляющей, подбивающей к действию. Когда пациент, все еще слишком отдаленный от своего реального *Я*, чувствует цепкую хватку своих *надо*, он может оказаться полностью неспособным рассмотреть возможность отказа от них, потому что без *надо* (считает он) он не сделает или не сможет сделать ничего. Иногда его заблуждение трансформируется в убеждение, что невозможно заставить людей делать «правильные» вещи иначе как силой. Такое убеждение — не что иное, как экстернализация его внутренних переживаний. *Надо* приобретают для пациента субъективную ценность, с которой он сможет расстаться, только когда почувствует, что в нем появились другие, непосредственные силы.

Поняв великую принуждающую силу *надо*, мы должны задать один вопрос, ответ на который я попробую дать в пятой главе: что происходит с человеком, когда он осознает невозможность жить как *надо*? Пока я скажу, что он начинает ненавидеть и презирать себя. Мы не можем полностью проследить воздействие *надо*, пока не распутаем клубок их переплетений с ненавистью к себе. За *надо* всегда прячется ненависть к себе, и это ее угрозы перемещают *надо* в режим террора.



Глава 4

Невротическая гордость

Невротик прикладывает поистине невероятные усилия, чтобы достичь совершенства, и даже верит, что у него получилось, однако не достигает того, в чем отчаянно нуждается, а именно самоуважения и уверенности в себе. Богоподобный в представлениях о себе, он не обладает и толикой обычной земной уверенности, которой обладает самый простой пастух. Высокое положение, которого он может достигнуть, слава, которую он может обрести, делают его самонадеянным, но не гарантируют ему внутренней безопасности. В глубине души он по-прежнему чувствует себя ненужным, без причин обижается и нуждается в постоянных подтверждениях своей ценности. Он может чувствовать себя сильным и значительным, пока у него в руках власть и влияние, пока его поддерживают восхищением и уважением. Но все эти чувства избранности легко исчезают, когда чужие люди отказывают ему в этой поддержке, когда он терпит неудачу, когда он предоставлен самому себе. Царство небесное внутри нас, его нельзя затолкнуть в нас извне.

Давайте рассмотрим, что происходит с уверенностью в себе в ходе невротического развития. Чтобы у ребенка росла уверенность в себе, он нуждается в помощи. Ему нужны тепло, доброе отношение, забота, защита, атмосфера доверия, поощрение его деятельности, разумная дисциплина. Когда все это есть, у него развивается, используя удачный термин Мари Райзи[1], «базальная уверенность», которая включает уверенность в себе и в других.

---

[1] М. Райзи. «Психоанализ и образование» (Marie I. Rasey. «Psychoanalytic and Education»). Доклад на заседании Ассоциации развития психоанализа (Association for Advancement of Psychoanalysis, 1946).

Но вместо благоприятных влияний ребенок испытывает совсем другие, которые вредят его здоровому росту. Мы уже обсуждали эти факторы и их общие эффекты в первой главе. Здесь я хотела бы добавить еще несколько причин, по которым ребенку особенно трудно достичь правильной самооценки. Безоглядное восхищение может непомерно раздуть его чувство собственной значимости. Ему покажется, что родители в нем нуждаются, любят и одобряют его не за то, какой он есть, а за то, что он реализует их потребность в восхищении, престиже или власти. Жесткие требования соответствовать нормам совершенства могут пробудить в ребенке чувство неполноценности, если вдруг он окажется не в состоянии выполнить такие требования. За проступки или плохие оценки в школе его порицают, а хорошее поведение и хорошие отметки принимаются как должное. Попытки независимости и самостоятельности высмеиваются. Когда все эти факторы сочетаются с недостатком искреннего тепла и интереса к нему, он начинает ощущать свою никчемность и ненужность или, по крайней мере, ему кажется, что он ничего не стоит, пока он такой, какой есть, а не стал кем-то другим.

Хуже того, невротическое развитие, инициированное ранними неблагоприятными обстоятельствами, ослабляет основу его существа. Он отчуждается от себя и раздваивается. Его самоидеализация — попытка возместить причиненный ущерб, возвысившись в воображении над другими и над презренной реальностью. И, как в пакте с дьяволом, он получает мнимую, а иногда и реальную славу. Но когда с этого дара слетает позолота, становится ясно, что вместо твердой уверенности он получил невротическую гордость — ценность весьма сомнительную. Эти два качества очень похожи, и вполне понятно, что их путают. В одном старом издании Вебстера, например, есть такое определение гордости: это самоуважение, основанное на реальных или воображаемых заслугах. Границы между реальными и воображаемыми заслугами выставлены, но в обоих случаях говорится о «самоуважении», словно и нет никакой разницы.

Путаница возникает еще и потому, что большинство пациентов расценивают уверенность в себе как некое загадочное качество, возникающее из ничего, но очень востребованное. Вполне логично, что они ждут, что психоаналитик каким-то чудом наколдует ее. Я как-то смотрела один мультфильм: зайцу и мыши впрыснули шприцем храбрость, они увеличились раз в пять, обнаглели и воспылали неукротимой воинственностью.

Пациенты не понимают (и упорно не желают понять) прямой причинно-следственной связи между существующими качествами личности и уверенностью в себе. Эта связь не менее очевидная, чем зависимость финансового положения человека от его имущества, сбережений и умения зарабатывать. Если с этим все в порядке, у него будет чувство экономической безопасности. Рассмотрим другой пример — уверенность рыбака опирается на такие конкретные вещи, как прочная лодка, крепкие сети, знания о погоде и море, крепость его мышц.

Что касается требуемых качеств личности, то до известной степени они зависят от культуры, в которой мы живем. Нормы западных цивилизаций — это независимые убеждения и умение действовать в соответствии с ними, способность полагаться на себя, основанная на оценке собственных ресурсов, умение брать на себя ответственность, реалистичный подход к собственным качествам, возможностям и ограничениям, сила и прямота чувств, желание устанавливать и поддерживать хорошие отношения с людьми. Высокий уровень этих параметров субъективно ощущается как уверенность в себе. Чем ниже их уровень, тем более слабой будет уверенность в себе.

Точно так же здоровая гордость основана на реальных фактах. Это может быть заслуженная высокая оценка своих особых достижений, например гордость за смелый поступок или отличную работу. Или же гордость может реализовываться как всеобъемлющее чувство собственной ценности, спокойное чувство собственного достоинства.

Размышляя о чрезвычайной чувствительности невротика к обидам, мы рассматриваем ее как отросток здоровой гордости. Однако существенная разница между ними не количественная, а качественная, как мы уже выясняли не раз. При их сравнении мы увидим, что наша невротическая гордость основана на придуманных вещах, и все они принадлежат «парадному портрету» нас самих и предназначены восхвалять и поддерживать эту нашу славу. Эти качества могут быть навязанными извне (престижными ценностями), также они могут быть самонадеянно приписанными себе свойствами или способностями.

Из различных видов невротической гордости наиболее нормальной кажется гордость престижными ценностями. Для нашей цивилизации

вполне естественно гордиться тем, что у тебя красивая девушка, или тем, что ты из хорошей семьи, или местный уроженец-южанин или, наоборот, из Новой Англии, или своей политической или профессиональной принадлежностью, или тем, что ты на короткой ноге с важными людьми, популярен, имеешь хорошую машину и живешь в престижном районе.

Этот вид гордости менее всего типичен для невроза. Для многих людей с серьезными невротическими расстройствами эти вещи значат не больше, чем для относительно здорового человека; для многих других они значат куда меньше, а иной раз и вообще ничего не значат. Но встречаются и люди, которые вложили в эти символы престижа всю свою невротическую гордость, для которых они важны настолько, что вся их жизнь вращается вокруг них и все лучшее отдается им на потребу. Для таких людей только абсолют имеет право ассоциироваться с престижными группами, только абсолют имеет право быть связующим звеном с выдающимися институтами. Конечно, вся их лихорадочная деятельность подвергается рационализации — это «искренний интерес», «законное желание продвинуться». Все, что работает на престиж, поднимает настроение; любая неудача группы в увеличении престижа такой личности и, наоборот, любое уменьшение престижа самой группы вызывает все реакции оскорбленной гордости. Например, то, что кто-то из семьи выкладывается полностью для блага «семейного гнездышка» или психически болен, может стать тяжелым ударом для невротической гордости человека, который прикрывался особой заботой об этом родственнике. Что говорить, множество женщин предпочтут совсем не идти в ресторан или в театр, чем идти туда без сопровождения мужчины.

Все это похоже на то, что антропологи рассказывают нам о жизни первобытных людей, у которых индивид считает себя и является в первую очередь частью группы. При этом гордость распространяется не на нечто личное, а на институты и деятельность групп. Несмотря на внешнее сходство, эти процессы различны. Основное различие состоит в том, что невротик в глубине души не чувствует себя с группой единым целым. Он не считает себя ее частью, у него нет чувства принадлежности к ней — она всего лишь инструмент для повышения личного престижа.

Хотя человека могут снедать мысли и погоня за престижем и мысленно он возносится и падает вместе с ним, как невротическую проблему, под-

лежащую психоанализу, это рассматривают не часто — возможно, так случается сплошь и рядом, возможно, это выглядит культурным стереотипом, а возможно, сам психоаналитик не свободен от этого недуга. А недуг это разрушительный, потому что заставляет человека все время изыскивать «удобные случаи» — то есть делает оппортунистичным, нарушая тем самым его цельность. Это далеко не норма, напротив, это указание на серьезные нарушения. На самом деле это происходит с тем, кто так глубоко отчужден от себя, что даже его гордость во многом лежит вне его самого.

Хуже того, невротическая гордость зиждется на качествах, которые человек присваивает себе безо всяких оснований, — на тех, которые принадлежат его особому идеальному образу. В этом четко проступает природа невротической гордости. Невротик гордится не собой, не тем, кто он есть. Зная о его искаженном взгляде на себя, мы не удивляемся, что его гордость игнорирует трудности и ограничения. Но его гордость этим не ограничивается. На самом деле он вовсе не гордится своими подлинными качествами. Он может сознавать их, но не отчетливо; он может отрицать их. Но даже осознавая их, он не желает придавать им важности. Например, психоаналитик акцентирует его внимание на большой работоспособности или стойкости, с которой он прокладывает свой путь в жизни, или напоминает, что, несмотря на свои проблемы, он написал хорошую книгу, — пациент фигурально или буквально пожимает плечами и равнодушно пропускает похвалу мимо ушей. Особенно малоценно для него то, что, по его мнению, только стремление, а не достижение. Например, он сбрасывает со счетов свое честное стремление добраться до корней своих нарушений, которые выявляются в ходе серьезных попыток продолжать анализ и самоанализ.

В мировой литературе Пер Гюнт может служить этому блестящим примером. Его настоящие качества — большой ум, дух искателя приключений, жизнелюбие — не нашли особого применения. Но он гордится тем, что ему как раз и не удалось — «быть самим собой». На самом деле он был (в своем представлении о себе) не собой, а своим идеалом, с неограниченной «свободой» и неограниченными силами. (Он поднял свой безграничный эгоцентризм до высот жизненной философии своим афоризмом: «Будь самим собой», что, как говорит нам Ибсен, является в его случае облагороженным законом: «Упивайся самим собой».)

Среди наших пациентов Пер Гюнт не такая уж редкость. Такой пациент страстно желает сохранить иллюзии своей святости, выдающегося ума, абсолютного самообладания и т. д.; можно подумать, что его «индивидуальность» исчезнет, отступи он хоть на дюйм в сторону от таких оценок, которые дает своим качествам. Воображение само по себе способно стать высшей ценностью, не важно, для чего оно используется, потому что оно позволяет своему хозяину взирать сверху вниз на серых бескрылых людишек, озабоченных правдой. Пациент, конечно, не произнесет этого слова — «правда», а будет туманно рассуждать о «быте». Например, один пациент, чьи требования было настолько грандиозными, что он ожидал, что весь мир должен быть к его услугам, — сперва занял адекватную и четкую позицию по отношению к своему требованию, назвав его абсурдным и даже «унизительным». Но на следующий день его гордость взяла верх: требование стало теперь «величественным созданием духа». Истинное значение иррационального требования было размыто, и гордость торжествовала в воображении.

Но чаще гордость привязана не к воображению, а ко всем умственным процессам — интеллекту, рассудку, силе воли. Безграничное могущество, которое невротик себе приписывает, — это в конечном счете могущество его разума. И ничего удивительного, что он очарован и горд им. Идеальный образ — продукт его воображения. Но он не создается в мечтах перед сном и во сне. Непрерывная работа интеллекта и воображения, в основном бессознательная, идет ради поддержания вымышленного мира. Она осуществляется путем рационализации, за счет оправдания экстернализации и совмещения несовместимого — короче говоря, теми путями, которыми можно заставить вещи казаться не такими, каковы они есть. Чем более человек отчуждается от себя, тем более его рассудок становится высшей реальностью («Люди не существуют вне моих мыслей. Я сам вне их не существую».). Как и Леди из Шалотта[1], невротик отказывается видеть реальность непосредственно, он видит ее только в зеркале. Скажем точнее: он глядит в зеркало только своих *мыслей* о мире и себе. Поэтому гордость интеллектом или, скорее, верховенством рассудка не

[1] *Леди из Шалотта* — по легенде, дева, которая томится в зачарованном замке. Проклятие, наложенное на нее, сбудется, когда она увидит башни Камелота. С внешним миром она общается через волшебное зеркало, в котором может видеть отражение всего, что происходит в Камелоте. — *Примеч. ред.*

ограничена кругом тех, кто занят интеллектуальным трудом, а является свойством всех невротиков.

Также гордость связывается с возможностями и привилегиями, на которые невротик претендует, по его мнению, законно. Таким образом, он может гордиться иллюзорной неуязвимостью, которая в физическом плане означает претензию никогда не болеть и всегда оставаться невредимым, а в психическом — никогда не страдать от душевных ран. Зачастую для «любимца богов» гордость за свою удачу становится вопросом чести: не подхватить заразу в охваченном малярией районе, выиграть в азартной игре или не попасть под дождь во время экскурсии.

Вопрос гордости во всех неврозах — эффективно заявить о своих требованиях. Те, кто претендует получить все ни за что, гордятся, если им удалось вынудить других быть на побегушках, бесплатно лечить или даже давать им деньги. Другие, которые считают, что имеют право распоряжаться чужой жизнью, воспринимают как удар по гордости, если опекаемый не спешит следовать их совету или делает что-то как считает нужным, не спросив их мнения. Третьи считают незначительный стресс достаточным поводом, чтобы снять с себя все обязательства. Эти люди гордятся, если добьются сочувствия и прощения, и чувствуют себя оскорбленными, если другой человек остался критично настроенным.

Невротическая гордость, основанная на внутренних предписаниях, на первый взгляд создает впечатление более устойчивой, но на самом деле она такая же неустойчивая, как и другие виды гордости, поскольку обязательно переплетена с претензиями. Мать, которая гордится тем, что она идеальная мать, обычно идеальна лишь в своем воображении. Человек, который гордится якобы уникальной честностью, может быть, и не лжет очевидно, но все же пропитан бессознательной или полусознательной нечестностью. Люди, гордые отсутствием в себе эгоизма, хотя и не предъявляют открытых требований, но могут мучить других своей беспомощностью и страданиями, ошибочно принимая свои *нельзя* на здоровое самоутверждение за добродетель смирения. Кроме того, *надо* сами по себе не имеют объективной ценности, а могут иметь только субъективную, преследуя невротические цели. Например, невротик может гордиться тем, что не просит и не принимает никакой помощи, даже если разумнее было бы поступить иначе, — с такой проблемой

часто сталкиваются социальные работники. Одни гордятся тем, что заключили трудную сделку, другие — тем, что никогда не торгуются, все зависит от их *надо*: всегда выигрывать или никогда не стремиться к собственной выгоде.

И наконец, можно гордиться самой высотой и непререкаемостью компульсивных норм. Уже одно знание «добра» и «зла» приравнивает человека к Богу, как Змей и обещал Адаму и Еве. Выставив себе сверхвысокие нормы невротической личности, человек считает себя чудом нравственности, и это повод для гордости, неважно, кто он на самом деле и как себя ведет. Проходя психоанализ, он может признать у себя неуемную тоску по престижу, неотчетливое чувство справедливости, мстительность, но все это не делает его скромнее ни на йоту, не заставляет чувствовать себя менее нравственным существом. Эти действительные недостатки для него — не считаются. Его гордость не в том, чтобы быть нравственным, а в том, чтобы знать, каким *надо* быть. Временами он признает необоснованность своих самоупреков, их ошибочность иногда его даже пугает, но он так и не смягчается в своих требованиях к себе. Ну и пусть он страдает. Разве его страдания не доказывают лишний раз его возвышенную нравственную чуткость? Следовательно, эта пригодная плата за сохранение гордости.

Если мы перейдем от этого обобщенного взгляда к особенностям индивидуальных неврозов, на первых порах картинка покажется пестрой. Оказывается, что ни возьми, это можно связать с гордостью. Одно и то же достоинство одному покажется достойным восхищения, а для другого станет позорной помехой. Кто-то гордится своей грубостью, другой стыдится всего, что могут посчитать за грубость, и гордится своей чувствительностью. У кого-то предмет гордости — его пробивная способность, другой стыдится малейшего намека на нее. Один гордится безграничным доверием к людям, а другой не менее горд своей недоверчивостью.

Но это разнообразие удивляет нас, пока мы рассматриваем особые виды гордости без привязки к личности в целом. Общая структура характера личности формирует общий принцип: потребность невротика гордиться настоятельна до такой степени, что ему невыносима сама мысль о себе как о существе, зажатом в тисках потребностей; поэтому он использует

свое воображение, чтобы превратить эти потребности в добродетели, трансформировать их в качества, достойные гордости. Но допускаются в эту трансформацию только те компульсивные потребности, предназначение которых — воплотить свое идеальное *Я* в действительность. Те же потребности, которые мешают этому влечению, он склонен подавлять, отрицать, презирать.

Его способность бессознательно выворачивать ценности наизнанку совершенно удивительна. Лучшим средством передать это стал бы мультфильм. Данный вид искусства наиболее живо позволяет изобразить, как человек, которого раздражает надпись на стене, берет кисть, закрашивает это место яркими красками и показывает нам с хвастливой гордостью картину своих достоинств. Мы видим, как непоследовательность превращается в безграничную свободу, слепой бунт против общественных норм морали — в стремление «быть выше предрассудков», страх сделать что-нибудь для себя — в святое отсутствие эгоизма, потребность кого-то ублажать — в искреннюю доброту, зависимость — в любовь, использование других — в силу, мстительность — в справедливость, технику фрустрации — в разумную самозащиту, отвращение к труду — в успешное сопротивление «унизительной привычке работать» и т. д.

Эти бессознательные процессы часто напоминают мне о троллях из «Пер Гюнта» Ибсена, для которых «черное белым слывет, уродство слывет красотой, великое — малым, а грязь — чистотой». Самое интересное, что Ибсен примерно так же объясняет это извращение ценностей. Пока ты живешь в самодостаточном мире сна, как Пер Гюнт, ты не можешь быть верен себе. Между двумя мирами нет моста. Различия между ними непреодолимы, чтобы предположить какое-то компромиссное решение. И если ты не верен себе, а выстраиваешь жизнь вокруг своего воображаемого величия, то проматываешь и свои истинные ценности. Шкала ценностей переворачивается, как у троллей. И в этом основной смысл того, о чем говорится в этой главе. Как только мы пускаемся в погоню за славой, мы перестаем быть верными себе. *Невротическая гордость во всех ее появлениях — это ложная гордость.*

Взяв на вооружение общий принцип, что предметом гордости служат только те склонности, которые работают на идеальное *Я*, психоаналитик легко проследит скрытую гордость в любой позиции пациента, за

которую тот с таким упорством держится. Я бы сказала, что связь между субъективной ценностью черты и невротической гордостью довольно постоянна. Если психоаналитик обнаружит один из этих факторов, он может смело делать предположение, что здесь присутствует и другой. Какой-то из факторов появляется в фокусе внимания первым. Таким образом, в начале психоаналитической работы пациент может гордиться своим цинизмом или своим умением фрустрировать других. И хотя на этом этапе психоаналитик не понимает значения, которое данный фактор имеет в целом для пациента, он может быть уверен, что роль данного фактора в данном неврозе весьма значительная.

Для терапии необходимо, чтобы психоаналитик постепенно нарисовал для себя ясную картину, какие именно виды гордости присутствуют у пациента. Разумеется, пациент не воспринимает влечение, установку или реакцию как проблему, которую необходимо устранить, пока он бессознательно или сознательно гордится ею. Пациент, например, может сознавать свою потребность обманывать других. Для психоаналитика очевидно, что это проблемная склонность, с которой необходимо работать и в конце концов преодолеть, поскольку он отстаивает интересы реального *Я* пациента. Он понимает компульсивный характер потребности, то, какие нарушения она создает в межличностных отношениях и сколько теряется энергии, которую можно было бы направить в конструктивное русло. Но сам-то пациент как раз считает, сам того не сознавая, что именно его способность всех перехитрить делает его высшим существом, и втайне гордится ею. Следовательно, он заинтересован не в анализе его склонности к обману, а в анализе внутренних факторов, мешающих ему делать это в совершенстве. Пока психоаналитик и пациент не раскрывают свои карты в отношениях, у них различные планы и цели их анализа скрещены, как шпаги.

Невротическая гордость покоится на крайне шатком основании, она неустойчива, как карточный домик, и рассыпается, как и он, от малейшего дуновения. В терминах субъективных переживаний она делает человека *уязвимым* ровно в той степени, в какой он одержим ею. Ее одинаково легко задеть как снаружи так и изнутри. Типичные реакции уязвленной гордости — стыд и унижение. Нам стыдно, если мы делаем, думаем или чувствуем что-либо, идущее вразрез с нашей гордостью. Мы унижены, если другие делают что-то, задевающее нашу гордость, или, наоборот,

не делают того, чего требует от них наша гордость. Анализируя любую реакцию стыда или унижения, представляющуюся нелогичной или не соответствующую происшествию, *мы* должны задать два вопроса: что в данной ситуации вызвало такой ответ? Какая именно тайная гордость была задета? Эти вопросы тесно связаны между собой, и ни на один из них нельзя ответить быстро. Например, аналитик может знать, что мастурбация вызывает сильнейший стыд у человека, который придерживается благоразумного взгляда на проблему и не стал бы порицать за это других. Здесь вроде бы можно четко определить фактор, провоцирующий стыд. Но так ли это? Мастурбация может означать разное для разных людей, и психоаналитику сложно, не вдаваясь в детальное изучение, догадаться, какой из многочисленных факторов, имеющих отношение к мастурбации, отвечает за возникающее чувство стыда. Означает ли мастурбация для данного пациента сексуальную активность низшего порядка, поскольку она отстранена от любви? Может быть, в этом случае удовлетворение сильнее, чем при половом акте, и тем самым нарушается представление, что оно должно быть связано только с любовью? Может быть, дело в фантазиях пациента на эту тему? Может быть, она является признанием самому себе в какой-то потребности? Для стоика это значительное снисхождение к самому себе? Означает ли она потерю контроля над собой? И в какой степени аналитику удалось уловить, имеют ли эти факторы отношение к данному случаю, в такой степени он может задаваться вторым вопросом, какую именно гордость пациента задевает мастурбация.

Вторая иллюстрация тоже демонстрирует, насколько необходима точность при разборе факторов, вызывающих стыд или унижение. Многие незамужние женщины глубоко стыдятся того, что у них есть любовник, хотя на сознательном уровне условности их не особо беспокоят. В данном случае важно сперва выяснить, страдает ли гордость женщины из-за связи с любовником. Если так, связан ли стыд с тем, что он недостаточно импозантен или предан? С тем, что она позволяет плохо к себе относиться? С ее зависимостью от него? Или ей стыдно, что у нее вообще есть любовник, независимо от его статуса и качеств? Если так, является ли замужество для нее вопросом престижа? Или ее ситуация (у нее есть любовник, но она остается «одинокой») лишний раз ей доказывает, что она непривлекательна и никчемна? Или ей *надо* быть выше сексуальных желаний, этакой весталкой?

Часто одна и та же ситуация вызывает разные реакции. Но почти во всех случаях основными оказываются или стыд, или унижение. Девушка отвергла молодого человека, и у него первый вариант — он чувствует, что она унизила его, и реагирует по типу «Да что она о себе думает?», а второй вариант — ему стыдно, что его обаяние или его мужественность не оказались абсолютно неотразимыми. Если во время дискуссии он выразил свое мнение и оно пришлось некстати, то либо его унизили «эти проклятые дураки, которые меня не понимают», либо ему стыдно за свою неловкость. Кто-то на нем заработал, он чувствует, что эксплуататор его унизил, либо ему стыдно, что он не сумел постоять за свои интересы. Его дети не получили высший балл или не очень популярны в школе — этот факт унижает его, и он сердится на детей; либо он стыдится, считая, что так или иначе виноват перед своими детьми.

Эти наблюдения говорят о том, как важно переориентировать наше мышление. Мы склонны придавать слишком большое значение ситуации как таковой и считаем, что именно она определяет наши реакции. Например, если человека поймали на лжи, *мы* считаем стыд «естественной» реакцией с его стороны. Но другой человек ничего подобного не испытывает, а, наоборот, считает себя *униженным* теми, кто уличил его, и засыпает их обвинениями. Следовательно, наши реакции определяет не только ситуация, но в значительной степени — наши невротические потребности.

Еще специфичнее, что реакциями стыда либо унижения управляет тот же принцип, что управляет трансформацией ценностей. У агрессивного, захватнического типа личностей реакция стыда может поразительным образом отсутствовать. Иногда вначале не удается обнаружить и малейших ее признаков, даже при внимательном психоаналитическом исследовании. Это люди, которые или настолько живут воображением, что кажутся себе непорочными, без единого пятнышка, или же облачились в такую толстую броню воинствующей правоты, что все, что делают они, *уже тем самым* правильно. Их гордость может быть ранена только извне. Для них равносилен оскорблению любой вопрос об их мотивах. Любой человек, который осмелился поставить такие вопросы или указал на препятствие, рискует быть обвиненным в злонамеренности.

У людей смиренного типа реакция унижения полностью перекрывается чувством стыда. На поверхности они целиком охвачены тревожной заботой угодить своим *надо*. Но по причинам, которые обсудим позднее, такие люди сосредоточены скорее на своих фиаско в том, чтобы быть верхом совершенства, и, следовательно, чувство стыда легче овладевает ими. Таким образом, определив, какая реакция доминирует, психоаналитик способен сделать аргументированное заключение относительно тенденции в глубинной структуре.

До сих пор связь между гордостью и реакциями на ущемление гордости была простой и прямой. И поскольку это типичные связи, может показаться, что их легко проследить психоаналитику или тому, кто проходит психоанализ. Заметив какую-либо невротическую гордость, он сможет внимательно следить за тем, что провоцирует стыд или унижение. И наоборот, эти реакции будут стимулировать его к поиску стоящей за ними невротической гордости и к исследованию ее природы. Но некоторые факторы, которые затемняют эти реакции, вносят осложнения. Гордость данного лица может быть очень уязвимой, но сознательно он не выражает никаких признаков обиды. Чувство собственной правоты, как уже упоминалось, перекрывает путь чувству стыда. Гордость неуязвимостью запрещает признавать у себя чувство обиды. Божество может в принципе разгневаться на несовершенства смертных, но Его *просто не задевают* ни босс, ни таксист; он *должен* быть так велик, чтобы стоять выше этого, и достаточно силен, чтобы перешагнуть через это. «Оскорбления», следовательно, бьют по нему дважды: он чувствует себя униженным, и ему стыдно, что ему обидно. Такой человек почти постоянно находится перед дилеммой: он до абсурда уязвим, но его гордость не позволяет ему быть уязвимым вообще. Это внутреннее состояние во многом является объяснением его раздражительности.

Добавляет неясности еще и то, что непосредственная реакция на удар по гордости может быть автоматически трансформирована не в стыд и унижение, а в другие чувства. Наша гордость, возможно, очень задета тем, что муж или любовник интересуются другой женщиной, не интересуются нашими желаниями, по уши погрузились в работу или хобби. Но, возможно, все, что мы чувствуем на сознательном уровне, — это грусть из-за безответной любви. Мы не чувствуем унизительного пренебрежения, мы

можем ощущать только разочарование. Стыд кажется нашему сознанию небольшой неловкостью, замешательством или, что более специфично, виноватостью. Эта последняя трансформация особенно важна, потому что с ее помощью легче понять определенные чувства вины. Если, например, человек, выдвигая всевозможные бессознательные претензии, ужасно расстроен своей сравнительно безобидной и мелкой ложью, мы можем спокойно предположить, что ему больше хочется казаться, а не быть честным и что его гордость пострадала от невозможности сохранить видимость предельной, абсолютной правдивости. Или, если эгоцентричный человек чувствует себя виноватым за некоторую невнимательность, спросим, не стыд ли он испытывает за померкнувший нимб доброты вместо честного сожаления о том, что не был настолько чуток к людям, каким ему хотелось бы быть.

Более того, может быть так, что ни одна из этих реакций, в непосредственном или трансформированном виде, не переживается сознательно; мы осознаем только наши реакции на эти реакции. В первых рядах среди этих «вторичных» реакций находятся ярость и страх. Хорошо известно, что удар по гордости может вызвать мстительную враждебность. Она развивается на всем своем пути от неприязни до ненависти, от раздражения до гнева и слепой ярости. Иногда постороннему наблюдателю довольно легко увидеть связь между яростью и гордостью. Например, человек разъярен бесцеремонностью своего начальника или нахальством таксиста, происшествиями, которые самое большее, что могут вызвать, это раздражение. Сам он понимает только то, что справедливо гневается в ответ на скверное поведение других. Наблюдатель, в нашем случае — психоаналитик, видит, что событие задело гордость пациента, он почувствовал себя униженным и пришел в ярость. Пациент может согласиться с такой интерпретацией, на его взгляд, она вполне объясняет его чрезмерную реакцию, а может настаивать, что не считает свою реакцию чрезмерной и его гнев — законный гнев на подлость или глупость другого.

Конечно, не любая иррациональная враждебность порождена задетой гордостью, но она все-таки играет роль бóльшую, чем это признают. Психоаналитик должен тщательно отслеживать такую возможность, особенно в части реакции пациента на него самого, на интерпретации

и на психоаналитическую ситуацию в целом. Связь с задетой гордостью легко себя обнаруживает, если во враждебности есть оттенок неуважения, презрения, намерения унизить. Тут в чистом виде действует закон возмездия. Пациент, сам того не понимая, чувствует себя униженным и платит той же монетой. И после таких инцидентов обсуждать с пациентом его враждебность — значит бессмысленно тратить время. Следует прямо задать вопрос, что заставило пациента почувствовать унижение. Иногда порывы унизить психоаналитика или мысли об этом, правда не подкрепленные действиями, появляются сразу, в самом начале психоанализа, еще до того, как психоаналитик успел затронуть какое-то больное место. В таком случае вероятно, что пациент бессознательно унижен самим фактом прохождения терапии, и задача психоаналитика — сделать для пациента эту связь очевидной.

Естественно, то, что происходит во время психоанализа, происходит и вне его. И если бы мы чаще задумывались о том, что чье-то обидное поведение может быть следствием задетой гордости, мы избавили бы себя от многих мучительных и даже разрывающих сердце ситуаций. Таким образом, когда друг или родственник ведут себя недостойно, после того как мы по доброй воле помогли им, лучше не огорчаться их неблагодарностью, а подумать о том, как сильно могла быть задета их гордость тем, что пришлось принять помощь. И если позволят обстоятельства, стоит попробовать поговорить с ними об этом или помогать им так, чтобы у них была возможность сохранить лицо. Сходным образом, если мы имеем дело с презрительной установкой по отношению к людям вообще, недостаточно возмутиться высокомерием такого человека; к нему стоит проявить сострадание, как к тому, кто идет по жизни с ободранной кожей, настолько всестороннее уязвима его гордость.

Меньше известно о том, как та же самая враждебность, ненависть или презрение могут оборачиваться против себя, если мы чувствуем, что сами задели свою гордость. Жестокие самоупреки — не единственная форма, которую может принимать этот гнев на себя. У мстительной ненависти к себе есть так много воплощений, которые нас могут завести довольно далеко, и мы потеряем нить рассуждений, начав обсуждать их как реакции на удар по гордости. Поэтому мы вернемся к ним в следующей главе.

Страх, тревога, паника могут быть реакциями на унижение или его предвосхищение. Предвосхищающие страхи рождаются в преддверии экзаменов, публичных выступлений, социальных ситуаций или свиданий; в таких случаях его обычно называют «страхом перед сценой». У этого термина хороший описательный потенциал, если мы используем его метафорически, для обозначения некоего иррационального страха перед публичным или частным «спектаклем». Он включает ситуации, в которых мы или хотим произвести хорошее впечатление (например, на новых родственников, на важное лицо, даже на официанта в ресторане), или начинаем что-то новое, включаемся в новую работу, делаем первые шаги в рисовании, идем учиться на оратора. Те, кто испытывает этот мучительный страх, часто говорят о нем как о страхе перед неудачей, позором, насмешками. Кажется, что именно этого они и боятся. Тем не менее стоит отказаться от этого пути, потому что он ошибочно предполагает рациональный страх перед реальной неудачей. Он игнорирует факт, что неудача — вещь очень субъективная. «Неудачей» может быть неабсолютная слава или совершенство, и предчувствие такой ситуации — истинное воплощение мягких форм «страха перед сценой». Человек боится выступить не так великолепно, как требуют его *надо*, а потому боится, что будет ущемлена его гордость. Страх может проявляться и в более тяжелой форме, которую мы поймем позднее; при ней бессознательные силы, управляющие человеком, блокируют его способность к непосредственному акту выступления. Страх перед сценой — это страх человека, что из-за своих саморазрушительных тенденций он будет смешон и неловок, забудет текст, «захлебнется» и вместо победной славы покроет себя позором.

Другая категория предвосхищающих страхов касается не качества выступления, а перспективы делать нечто, задевающее гордость, — просить повышения или просить об услуге, подавать прошение, делать предложение, — потому что это предполагает возможность отказа. Предвосхищающие страхи могут наступать перед половым актом, если невротик считает, что есть риск быть униженным.

Страх может проявиться вслед за «оскорблениями». Многих людей пробирает дрожь, они словно в лихорадке, у них перехватывает дыхание или они испытывают другие реакции страха в ответ на недостаток почтения

либо высокомерное поведение по отношению к ним. В этой реакции смешаны ярость и страх, причем отчасти это страх перед собственной жестокостью. Похожие реакции страха могут следовать за чувством стыда, при этом стыд как таковой человек испытывать не будет. Но зато человек может внезапно почувствовать, как его переполняет неуверенность или даже паника, если он был неловок, робок или груб. С одной женщиной во время поездки произошел интересный случай. Она ехала на машине вверх по горной дороге, которая кончалась тропинкой, идущей к вершине. По крутой тропе вполне можно было бы пройти, не будь так грязно и скользко. В придачу женщина было одета совсем не для похода: новый костюм, туфли на высоких каблуках. Не имея даже палки для ходьбы, она все же отправилась наверх, но, поскользнувшись несколько раз, отказалась от своей затеи. Отдыхая, она увидела далеко внизу большую собаку, яростно лающую на прохожих. Она испугалась, и это ее удивило, потому что обычно она не боялась собак, да и не было веских причин бояться именно этой собаки — рядом были хозяева. Она попробовала понять, что же происходит, и вспомнила случай из ранней юности, который вызвал у нее ужасный стыд. Она поняла, что нынешняя ситуация также вызывает у нее стыд — она испытала «неудачу», не сумев взобраться по горной дороге. «Но, — сказала она себе, — было бы действительно глупо карабкаться во что бы то ни стало». Потом она подумала: «Но мне *надо* было справиться». Таким образом, она получила ключ к ситуации: она поняла, что ее «глупая гордость», как она назвала это, была ранена и поэтому возникло чувство беспомощности перед возможным нападением. Как мы поймем позднее, она была беспомощна перед собственным нападением на себя и экстернализировала опасность. Хотя этот самоанализ не был полным, он сработал достаточно эффективно — страх исчез.

Реакция гнева нам более понятна, чем реакция страха. Но в последнем примере они взаимосвязаны, и понять одну без другой невозможно. Обе реакции возникают потому, что мы любой урон нашей гордости воспринимаем как ужасную опасность. Это происходит из-за того, что уверенность в себе подменяется гордостью. Но это еще не полный ответ. Как мы увидим позднее, невротик живет, балансируя между гордостью и презрением к себе, поэтому ущемленная гордость ввергает его в пропасть презрения к себе. Учитывая эту наиболее важную связь, мы поймем многие приступы тревоги.

Даже если обе реакции — и страх, и гнев — в нашем сознании не имеют ничего общего с гордостью, они, как дорожные знаки, указывают нужное направление. Вопрос становится еще более сложным, если эти вторичные реакции не проявляются как таковые, потому что подавляются по различным причинам. В этом случае они вносят свой вклад в определенную симптоматику, провоцируя депрессии, пьянство, психосоматические расстройства. Или же каждодневная потребность держать на привязи эмоции гнева и страха может уплощить нашу эмоциональную жизнь. Постепенно не только гнев и страх, но и все чувства притупляются и оскудевают.

Что касается невротической гордости, то особенно коварно сочетание ее жизненной важности для человека с тем, что она делает его чрезвычайно уязвимым. В результате этого возникает напряжение, которое из-за его силы и постоянства столь невыносимо, что от него ищут избавления, *автоматически пытаясь восстановить уязвленную гордость или избегая любой опасности для нее*.

Не ошибусь, если скажу, что потребность сохранить лицо — наипервейшая, и есть не один путь осуществить ее. На самом деле этих путей, замысловатых и прямых, столько, что придется ограничиться самыми важными и распространенными. По самому эффективному и «популярному» направляет порыв отомстить за то, что было воспринято как унижение. Мы обсуждали его как враждебную реакцию на боль уязвленной гордости и на боязнь того, что нашу гордость ранят. Но мщение может быть и средством самоутверждения. Оно базируется на вере в то, что, вернув оскорбление обидчику, мы восстановим нашу гордость. Эта вера в свою очередь основана на чувстве, что обидчик, задев нашу гордость, поставил себя выше нас и тем самым нас унизил. Нанеся ему большую обиду и отомстив, мы перевернем ситуацию. Мы будем торжествовать, а он будет побежден и унижен. Невротическая месть имеет цель не «поквитаться», а «вернуть с лихвой». Ничто меньшее, чем полное торжество, *не может* восстановить воображаемого величия, замешанного на гордости. Именно способность восстанавливать гордость придает невротической мстительности невероятную устойчивость и отвечает за ее компульсивный характер.

Поскольку мстительность мы подробнее[1] обсудим позже, сейчас я только представлю в общих чертах некоторые ее существенные моменты. Способность отомстить настолько важна для восстановления гордости, что она сама может быть ее предметом. В сознании определенного невротического типа она приравнивается к силе, и часто — это единственная доступная ему сила. И наоборот, неспособность «дать сдачи» обычно отмечается как слабость, неважно, какие внутренние и внешние факторы запрещают мстительные действия. В результате, когда такой человек считает себя униженным, а внешняя или внутренняя ситуация не позволяет ему отомстить, он страдает вдвойне — от первоначального «оскорбления» и от «поражения», противоположного мстительному торжеству.

Как утверждалось ранее, в погоне за славой, как правило, присутствует потребность в мстительном торжестве. Будучи основной мотивирующей силой в жизни, она образует порочный круг, выйти из которого невероятно сложно. Желание возвыситься над другими любым доступным путем так огромно, что укрепляет всю потребность в славе, а с нею — невротическую гордость. Воспаленная гордость, в свою очередь, укрепляет мстительность и тем самым увеличивает потребность в торжестве.

Следующий по важности путь восстановления гордости — это потеря интереса к ситуации в целом или к людям, каким-то образом ранившим эту гордость. Многие люди теряют интерес к спорту, политике, интеллектуальным занятиям и т. д., потому что их нетерпеливое желание превзойти всех, сделать нечто совершенное, не находит реализации. Ситуация настолько может выбивать их из равновесия, что им легче бросить все затеи. Они не знают, что случилось: им просто становится неинтересно, и прежнее дело они заменяют другим, на которое заведомо хватит их возможностей. Хорошему преподавателю поручают задание, которое он не может выполнить сразу или считает зазорным, и у него снижается интерес к преподаванию. Такие изменения установок также связаны с процессом обучения. Одаренный человек начинает с энтузиазмом учиться актерскому мастерству или живописи. Его учителя или друзья находят его вполне перспективным и поощряют его. Но при всех своих талантах назавтра он просыпается все еще не Бэрримором и не

[1] См. в главе 8 о захватнических решениях.

Ренуаром. Ему становится ясно, что он — не единственный талантливый студент в классе. Естественно, что его первые шаги получаются неловкими. Все это ранит его гордость, и он может внезапно «понять», что драматическое искусство или живопись «не для него» и «на самом деле» он никогда не интересовался этим. Его запал остывает, он пропускает занятия и вскоре совсем забрасывает эту деятельность. Потом он хватается за другое дело, только чтобы повторилось то же самое. Иногда по экономическим причинам, иногда по инерции он продолжает заниматься выбранным делом, но с таким безразличием, что занятия не приносят результатов.

Тот же процесс мы можем наблюдать и в отношениях с людьми. Конечно, человек может нам разонравиться и по серьезным причинам: возможно, мы с самого начала переоценили его или наше развитие повело нас в разные стороны. Но в любом случае стоит хорошенько поразмыслить, почему наша симпатия обернулась равнодушием, а не прикрываться нехваткой времени или изначальными ошибками. Может быть, эти отношения на самом деле задели нашу гордость. Может быть, наш нечуткий приятель сравнил нас не в нашу пользу с другим своим приятелем. Может быть, он даже стал меньше нас уважать. Может быть, мы подвели его, и теперь нам перед ним стыдно. Все это не лучшим образом отражается на любви и браке и внушает нам горькую мысль «Я больше не люблю его».

Все эти отказы сопровождаются значительной потерей энергии и зачастую большими страданиями. Но самое печальное в них то, что мы теряем интерес к нашему реальному *Я*, потому что не гордимся им, и к этой теме мы еще вернемся.

Есть и другие пути восстановления гордости, они хорошо известны, но в таком контексте не всегда понимаемы. Например, мы сказали что-то, потом нам показалось это глупостью или еще хуже — неуместным, бестактным, высокомерным, заискивающим, — и мы стремимся забыть сказанное, отрицать его или утверждать, что имели в виду другое. Такое отрицание все равно что искажение происшедшего — мы стремимся уменьшить нашу долю участия, отбросить определенные обстоятельства и преувеличить другие, истолковать в свою пользу — и в конце концов

мы отмыты добела и наша гордость целехонька. Неприятное происшествие можно отложить в памяти, но смахнув с него грязь извинениями и оправданиями. Да, я устроил безобразную сцену, но потом три ночи не спал, и не я ее начал. Я его обидел, был нескромен, невнимателен, но не со зла. Я подвел друга, который на меня понадеялся, но мне катастрофически не хватило времени. Все эти извинения могут отчасти или полностью соответствовать действительности, но они призваны не смягчать обстоятельства, а полностью сглаживать происшедшее. Сходным образом, многие люди считают, что достаточно извиниться, чтобы исправить ошибку.

У всех этих механизмов наблюдается общая тенденция — отказ принять на себя ответственность. Забываем ли мы то, чем нам не стоит гордиться, или приукрашиваем, или обвиняем кого-то другого — мы хотим сохранить лицо, но не признаемся в этом откровенно. Боязнь ответственности можно спрятать за псевдообъективностью. Пациент может вполне проницательно наблюдать за собой и давать вполне точный отчет о том, что ему в себе не нравится. Со стороны это выглядит как восприимчивость и честность с собой. Но «он» может быть всего лишь умным наблюдателем за стеснительным, полным страхов или высокомерно требовательным парнем. Следовательно, поскольку он за этого парня не отвечает, его гордость молчит, тем более что ее проблески озаряют как раз способность быть острым объективным наблюдателем.

Другие мало заботятся об объективности к себе или даже о правде. Но когда такой пациент, несмотря на то что его установка влечет за собой уклончивость всех направлений, все-таки осознает у себя некоторые невротические тенденции, он может провести искусное разграничение между «собой» и своим «неврозом» или своим «бессознательным». Его «невроз» — это что-то загадочное, не имеющее ничего общего с «ним». Не удивительно ли это? Выходит, для него — это средство сохранить не просто лицо, а жизнь или, по крайней мере, здоровье. Уязвимость его гордости принимает столь грандиозные размеры, что он надорвался бы, признав наличие у себя расстройств.

И последнее средство сохранить лицо, о котором следует здесь упомянуть, — это юмор. Разумеется, это признак внутреннего освобождения,

когда пациент способен прямо признать свои трудности и принять их с долей юмора. Но иногда пациенты в начале психоанализа непрерывно сыпят шутками в свой адрес или столь драматически преувеличивают свои трудности, что те переходят в разряд забавных, и в то же время эти пациенты до абсурда чувствительны к любой критике. В этих случаях юмор используется как средство вытащить жало стыда, который иначе не стерпеть.

Итак, есть разные средства залечить ущемленную гордость. Но она так уязвима и чувствительна, что хочет и *на будущее* обеспечить себя средствами защиты. Невротик создает искусную *систему избеганий* в надежде обойти будущие острые углы для его гордости. Для него это тоже автоматический процесс. Он не отдает себе отчет, что хочет избежать чего-либо, потому что это может ранить его гордость, — он просто избегает этого, часто неосознанно. Процесс этот касается и деятельности, и отношений с людьми и может серьезно препятствовать его реалистическим стремлениям и усилиям. Если процесс затрагивает большие области, то фактически жизнь человека становится совсем не такой, как ему мечталось. Скажем, он не начинает никакого серьезного дела, к которому чувствует склонность, из страха, что ему не удастся дойти до самой вершины успеха. Он хотел бы стать писателем или художником, но боится начать. Он хотел бы поухаживать за девушками, но так страшно получить отказ. Он не хочет путешествовать, чтобы не попадать в неловкие ситуации с администраторами гостиниц и носильщиками. Или он осмеливается ходить только в места, где его хорошо знают, чтобы не почувствовать себя пустым местом рядом с незнакомыми. Он бежит от общества, чтобы не быть там как слон в посудной лавке. В итоге, в соответствии со своим экономическим положением, он или ничем не занимается, или выполняет посредственную работу, строго ограничивая себя в расходах. Во многих смыслах он живет ниже уровня своих возможностей. Время идет, и вот ему уже становится необходимо держаться от других все дальше и дальше, потому что он не может посмотреть правде в глаза и признать, что плетется в хвосте своей возрастной группы и, следовательно, избегает сравнений и вопросов о своей работе. Чтобы как-то удержаться в своей жизни, ему необходимо глубже окопаться в своем вымышленном мире, в мире фантазии. Но все эти меры только прикрытие, а не лекарство для его гордости,

поэтому он может начать взращивать свой невроз, потому что невроз становится его алиби, оправданием отсутствия достижений.

И все же это крайний случай, добавлю, что гордость не единственный, хотя и существенный фактор, отвечающий за такое развитие. Чаще избегания ограничиваются отдельными областями. Человек предпочитает быть активным и результативным в тех сферах, где у него меньше запретов и которые служат его славе. Например, он может много и успешно трудиться и в то же время сторониться людей. Или он может чувствовать себя спокойно в общественной жизни или в роли Дон Жуана, но не отваживается на серьезную работу, которая, скорее всего, станет вызовом его способностям. Ему комфортно в роли организатора, но он избегает любых личных отношений, потому что они делают его уязвимым. Среди множества страхов, сопряженных с эмоциональной вовлеченностью (невротическая замкнутость), страх перед оскорблением гордости главенствует. Кроме того, по многим причинам человека может особенно волновать перспектива не добиться ошеломительного успеха у противоположного пола. Например, мужчина бессознательно предчувствует, что стоит ему подойти к женщине или вступить с ней в связь, его гордость будет поставлена под удар. Женщина — это прежде всего угроза его гордости. Этот страх может быть достаточно силен, чтобы пересмотреть свои отношения с женщинами и начать избегать гетеросексуальных контактов. Это не единственный запрет, который обусловливает переход к гомосексуальности, но он вносит свою лепту в предпочтение людей своего пола. Гордость — враг любви.

Избегание может относиться к различным специфическим вещам. Кто-то избегает публичных выступлений, кто-то — спорта, кто-то — телефонных звонков. Если есть кому вместо него позвонить, принять решение или поговорить с квартирной хозяйкой, пусть он это и сделает. Наиболее вероятно, что в таких конкретных вещах человек осознает свое увиливание, но в более широких областях он часто прикрывается расплывчатой установкой «Я не могу» или «Мне все равно».

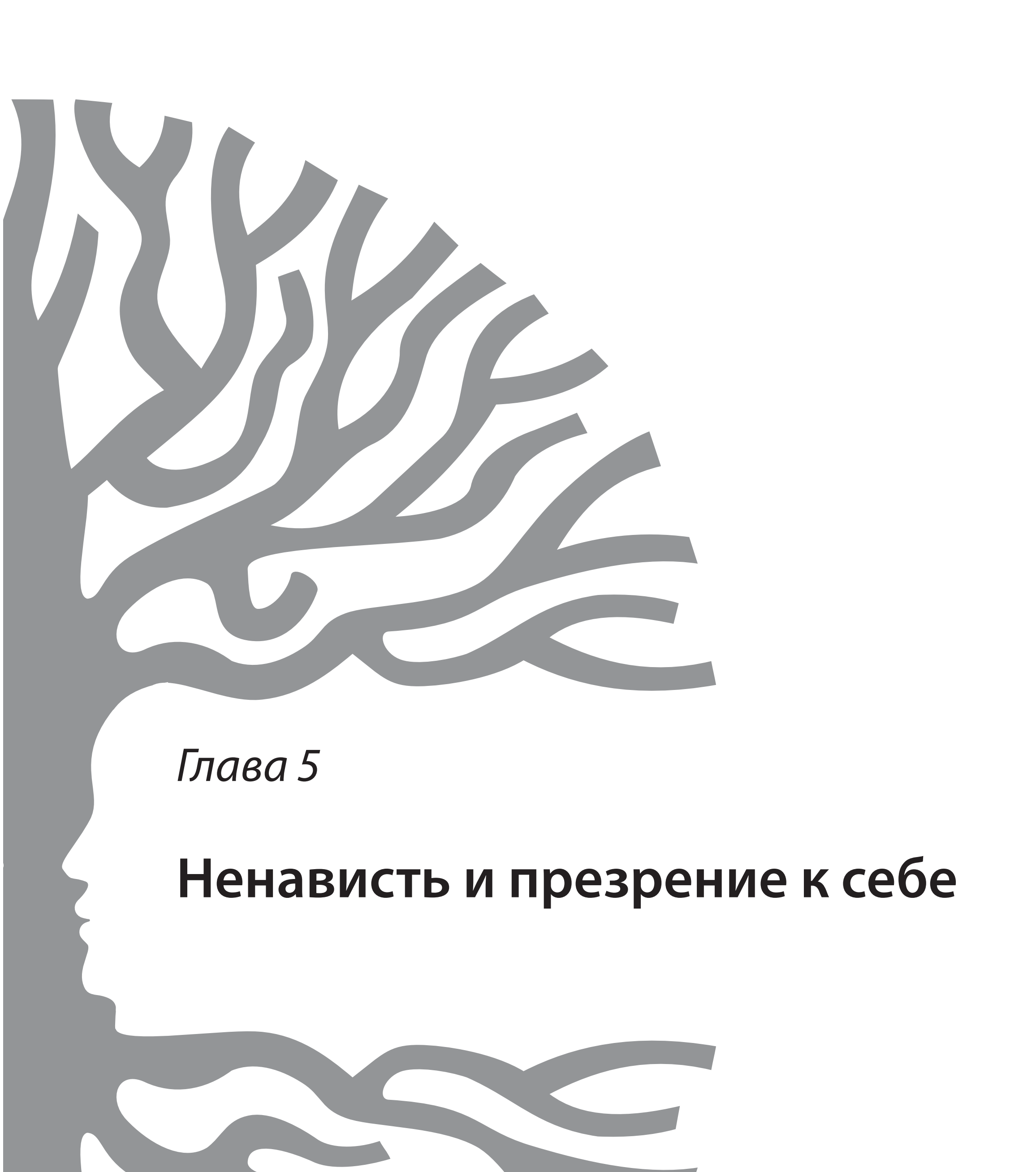
Эти избегания основаны на действии двух принципов, определяющих их характер. Первый — ограничение жизни гарантирует безопасность. Безопаснее отказываться, уходить, отвергать, чем рисковать своей

гордостью. Наверное, ничто не демонстрирует столь убедительно, насколько гордость сильнее, как готовность ограничить свою жизнь до убожества. Второй принцип — безопаснее не пытаться, чем пытаться и проиграть. Эта установка ставит на избегание печать окончательности, потому что лишает человека даже шанса постепенно преодолеть свои трудности, какими бы они ни были. Второй принцип нереалистичен, даже исходя из невротических предпосылок, потому что цена за него не только ненужные ограничения жизни, но и глубочайший ущерб гордости, которые в перспективе принесут сами избегания. Но конечно, невротик не думает о будущем. Он озабочен только тем, что ошибется здесь и сейчас, и его за это ждет осуждение. Если он не будет делать никаких попыток, то и последствий никаких не будет. Он сумеет найти оправдание. По крайней мере, он успокоит себя мыслью, что если бы попытался, то мог бы сдать экзамены, найти лучшую работу, завоевать эту женщину. Часто его заносит и в более фантастические мечты: «Займись я музыкой или писательским ремеслом, я превзошел бы Шопена или Бальзака».

Во многих случаях избегания простираются до наших желаний; иными словами, они вбирают в себя наши желания. Мы говорили о людях, для которых не получить желаемого равносильно позорному поражению. Тогда само желание становится слишком большим риском. Однако такое насильное ограничение желаний означает резкое ограничение нашей жизни. Иногда человек должен избегать любой мысли, которая могла бы задеть его гордость. Самое серьезное из подобных избеганий — это бегство от мыслей о смерти. Ему кажется кощунством сама идея, что придется состариться и умереть, как и прочим смертным. Дориан Грей из романа Оскара Уайльда — художественный символ гордости за вечную молодость.

Развитие гордости — логическое разрешение, высшая точка и закрепление процесса, начатого погоней за славой. Сначала у человека возникают относительно безобидные фантазии, в которых он отводит себе главную роль. Далее он продолжает взращивать свой идеальный образ, образ того, кем он «на самом деле» является, кем мог бы быть, должен быть. Затем наступает время сделать решительный шаг: реальное *Я* затушевывается, и энергия самореализации переключается на воплощение в жизнь иде-

ального образа *Я*. Посредством требований он пытается отстоять свое место в мире, место, достойное значительности этого идеального образа и поддерживающее его. Все эти *надо* заставляют его воплощать свое совершенство в действительность. И наконец, он должен выработать систему личных ценностей, похожую на Министерство правды в романе Джорджа Оруэлла «1984», диктующую, что любить и развивать в себе, что прославлять, чем гордиться. Но эта система ценностей обязательно также должна определять, что отвергать, презирать, ненавидеть, чего стыдиться, к чему испытывать отвращение. Одна система не может действовать без другой. Гордость и ненависть к себе тесно связаны: это разные стороны единого процесса.



Глава 5

Ненависть и презрение к себе

Мы проследили, как, начиная с самоидеализации, невротическое развитие с безупречной логикой, шаг за шагом превращает систему ценностей в феномен невротической гордости. Это развитие на самом деле сложнее, чем мы видели до сих пор. Его усугубляет и осложняет другой, одновременно протекающий процесс, на первый взгляд противоположный, но также активированный самоидеализацией.

Попробую объяснить короче. Когда человек смещает «центр тяжести» своей личности на идеальное *Я*, он не просто возвеличивает себя; в искаженной перспективе вырастает перед ним и его *Я* — он сам, каким он является в настоящий момент, его тело, его сознание, здоровое и невротическое. Возвеличенное *Я* становится не только *призраком,* за которым он гонится, оно становится мерой, которой мерится его существо. И это существо, если взглянуть на него глазами богоподобного совершенства, предстает таким невзрачным, что он не может не презирать его. Хуже того, и это становится более важным, что человек, которым он является в действительности, продолжает мешать ему, причем особенно мешать в его погоне за славой, и поэтому он обречен ненавидеть «его», то есть самого себя. И поскольку гордость и ненависть к себе на самом деле представляют единое целое, я предлагаю называть всю совокупность этих факторов обычным словом: *гордыня*. Во всем процессе есть еще одна, новая для нас грань, способная изменить наш взгляд на него. Это ненависть к себе. Но мы специально откладывали до сих пор вопрос о ненависти к себе, чтобы сперва заручиться ясным представлением о непосредственном влечении к воплощению в жизнь идеального *себя*. Теперь перед нами задача дополнить картину.

Пусть наш Пигмалион сколь угодно неистово пытается переделать себя в сверкающее, великолепное существо — его попытки обречены на провал. В лучшем случае он может устранить из поля своего зрения некоторые досадные несовпадения с идеалом, но они продолжают назойливо привлекать его внимание. Факт остается фактом — ему всегда приходится жить с самим собой: когда он ест, спит, моется, работает или занимается любовью. Иногда он думает, что все пошло бы по-другому, если бы только он развелся с женой, перешел на другую работу, переехал в другую квартиру, отправился в путешествие; но от себя все равно не убежишь. Даже если все его функции отлажены, как в хорошо смазанном механизме, все равно действуют ограничения — времени, сил, терпения; они присутствуют у любого человека.

Ситуация станет яснее, если мы представим себе двух человек. Один — уникальное, идеальное существо, а второй — чужой, посторонний человек (наличное *Я*), который крутится рядом, всюду лезет, мешает, все путает. Описание конфликта как конфликта между «ним» и «чужим» получается вполне уместным, полностью подходящим к тому, что чувствует наш Пигмалион. Скажу больше, даже если он сбросит со счета фактические неувязки, как не относящиеся к делу или к нему самому, он никогда не сможет убежать от себя так далеко, чтобы «не отмечать»[1] их. Он может достичь успеха, дела его могут идти в гору, или он просто будет уноситься на крыльях фантазии к сказочным достижениям, но тем не менее ему не избавиться от чувства неполноценности или незащищенности. День за днем его будет грызть осознание, что он обманщик, подделка, уродец — и это мучительное чувство он не сможет объяснить. Его глубинное знание о себе недвусмысленно проявляется в его сновидениях, когда он близок к себе настоящему.

Эта реальность довольно болезненно вторгается в его явное пространство и распознается безошибочно. Богоподобный в своем воображении, в обществе он посредственность. Ему бы хотелось произвести неизгладимое впечатление на этого человека, а у него трясутся руки, он заикается или краснеет. Ощущая себя героем-любовником, он вдруг не

[1] См. «Невротическая личность нашего времени», где я использовала термин «отмечать», которым описывала тот факт, что мы в глубине души знаем, что происходит, пусть даже происходящее и не достигает нашего сознания.

сможет возбудиться. Ведя в своем воображении настоящий мужской разговор с шефом, в жизни он способен выдавить только глупую улыбку. Меткое замечание, которое могло бы выиграть спор и раз и навсегда все уладить, приходит ему в голову только на следующий день. Постоянно переедая, он хочет сравниться с эльфом в гибкости и изяществе, но это никак не получается, потому что он не в силах ограничить себя в еде. Наличное, данное в опыте *Я*, становится досадной, оскорбительной помехой, чужим человеком, с которым по недоразумению оказалось связанным идеальное *Я*, и оно поворачивается к этому чужаку, источая ненависть и презрение. Наличное *Я* становится жертвой возгордившегося идеального *Я*.

Ненависть к себе обнаруживает раскол личности, начавшийся с сотворения идеального *Я*. Присутствие ненависти означает, что идет война. Так и есть, это существенная характеристика каждого невротика: он воюет с самим собой. На самом деле присутствуют два, вполне обоснованных различных конфликта. Один из них — внутри его гордыни. Как мы увидим позднее, это потенциальный конфликт между влечением к захвату и влечением к смирению. Другой, более глубокий конфликт, это конфликт между гордыней и реальным *Я*. Реальное *Я* подавляется гордыней при восхождении к власти и тем самым оттесняется на задний план, но все еще потенциально могущественно и может при благоприятных обстоятельствах вновь войти в полную силу. Характеристики и фазы его развития мы обсудим в следующей главе.

Развитие второго конфликта в начале психоанализа не очевидно. Но по мере того, как смиряется гордыня и человек становится ближе к самому себе, начинает разбираться в своих чувствах и понимать, чего он хочет, постепенно отвоевывая свободу выбора, принимает решения и берет на себя ответственность, — противостоящие силы группируются в боевой порядок. Начинается открытый бой гордыни с реальным *Я*. Ненависть к себе атакует уже не ограничения и недостатки наличного *Я*, а зарождающиеся конструктивные силы реального *Я*. Это конфликт большего масштаба, чем любой другой невротический конфликт, о котором говорилось до сих пор. Я предлагаю называть его *центральным внутренними конфликтом*[1].

[1] Вслед за доктором Мюриэл Айвимей (Muriel Ivimey).

Я бы хотела добавить здесь теоретическое замечание, помогающее более четкому пониманию конфликта. Ранее, в других моих книгах, я использовала термин «невротический конфликт», имея в виду конфликт между двумя несовместимыми компульсивными влечениями. Но центральный внутренний конфликт — это конфликт между здоровыми и невротическими, конструктивными и деструктивными силами. Поэтому имеет смысл расширить наше определение и сказать, что невротический конфликт может быть как между двумя невротическими силами, так и между здоровыми и невротическими силами. Это важное различие не только для прояснения терминологии. Есть две причины, по которым конфликт между гордыней и реальным *Я* способен с максимальной силой расколоть нас, чем другие конфликты. Первая причина — в различии между частичной и полной вовлеченностью в конфликт. Если провести аналогию с государством, это различие между столкновением групповых интересов и гражданской войной. Вторая причина состоит в том факте, что отчаянную борьбу за жизнь ведет самая сердцевина нашего существа, наше реальное *Я* со своей способностью к росту.

Ненависть к реальному *Я* больше удалена от осознания, чем ненависть к ограничениям наличного *Я*, но она создает неиссякаемый гейзер ненависти к себе, пусть даже на передний план выступает ненависть к ограничениям наличного *Я*. Следовательно, ненависть к реальному *Я* может проявляться почти в чистом виде, тогда как ненависть к наличному *Я* — всегда комплексное явление. Если, например, наша ненависть к себе выражается как беспощадное осуждение за «эгоизм», то есть за любую попытку сделать что-либо для себя, она, может быть (и даже точно), является как расплатой за несоответствие *абсолюту* святости, так и способом раздавить наше реальное *Я*.

Немецкий поэт Христиан Моргенштерн очень точно изобразил природу ненависти к себе в стихотворении «Растет моя горечь» (сборник «На многих путях». Мюнхен, 1921):

Я стану жертвой самого себя —
Во мне живет другой, тот, кем я мог бы быть,
И он меня пожрет в конце концов.
Он словно конь, что, вскачь летя,

Волочит по земле беднягу, к нему привязанного,
Словно колесо, в котором я верчусь, не взвидя света.
Он фурии подобен, что вцепилась
В окаменевшую от страха жертву. Он — вампир,
Мне сердца кровь сосущий каждой ночью.

Поэт в нескольких строчках описал весь процесс. Мы можем возненавидеть себя выматывающей и мучительной ненавистью, настолько деструктивной, что окажемся беспомощны против нее и физически себя разрушим. Но мы ненавидим себя не потому, что ничего не стоим, а потому, что нас тянет вывернуться наизнанку, прыгнуть выше головы. Ненависть, заключает поэт, появляется в результате расхождения между тем, кем я мог бы быть, и тем, что я из себя представляю. И это не просто раскол, это жестокая, смертельная битва.

Власть и упорство ненависти к себе порой удивляют даже психоаналитика, знакомого с методами ее воздействия. Пытаясь найти причины глубокой ненависти, мы должны понять причины неистовости возгордившегося *Я*, чувствующего, что наличное *Я* на каждом шагу унижает его, мешает взлететь. Мы также должны принять во внимание, какую важную роль играет эта ярость. Сколько бы невротик ни пытался относиться к себе как к бесплотному духу, его жизнь и результат погони за славой *зависят* от наличного *Я*. Если он убьет ненавистное *Я*, он убьет и возвышенное *Я*, как Дориан Грей, вонзивший нож в свой портрет, на котором, как в зеркале, отразилась его деградация. Только эта зависимость не позволяет самоубийству стать логическим завершением ненависти к себе. На самом деле самоубийства случаются сравнительно редко, в результате сочетания нескольких факторов, из которых ненависть к себе — далеко не единственный. С другой стороны, зависимость делает ненависть к себе чересчур жестокой и беспощадной, как это бывает в случае любой бессильной ярости.

Ненависть к себе развивается не только в результате самовозвеличивания, но и служит для его поддержания. Точнее, она служит заманчивой идее воплотить идеальное *Я* и обрести цельность, достигнув максимальных высот, оставив за бортом все, что этому противоречит. Сам факт осуждения несовершенства подтверждает богоподобные

нормы, с которыми человек себя отождествляет. Эту функцию ненависти к себе мы наблюдаем при психоанализе. Когда мы открываем ненависть пациента к себе, у нас может возникнуть предположение, что пациент немедленно захочет от нее избавиться. Действительно, иногда подобная здоровая реакция наблюдается. Но чаще нам приходится иметь дело с двойственностью пациента. Он не может не признавать обременительность и последствия ненависти к себе, но может считать, что попытка скинуть ярмо приведет к худшим последствиям. Он будет убедительно настаивать на ценностях высоких норм и подчеркивать опасность распуститься при снисходительном к себе отношении. Или же он постепенно откроется нам, что вполне заслуживает того презрения, с которым относится к себе, а такое убеждение указывает, что он еще не способен принять себя на более мягких условиях, чем его жесткие завышенные нормы.

Третий фактор, делающий ненависть к себе столь жестокой и беспощадной, мы уже упоминали. Это отчуждение от себя. Проще говоря, невротик вообще не испытывает никаких чувств к себе. Прежде чем он решится на конструктивные шаги через осознание того, что он ломает себя, он должен хотя бы почувствовать свои страдания, пожалеть себя. Или в другом аспекте, он должен откровенно признаться себе в собственных желаниях, прежде чем осознание, что он сам себя фрустрирует, начнет беспокоить его или как минимум интересовать.

Но сознается ли ненависть к себе? То, что образно выражено в «Гамлете», «Ричарде III» или в приведенном выше стихотворении, не просто проницательный взгляд поэта на муки человеческой души. Многие люди переживают ненависть к себе или презрение к себе как таковое, это может длиться мгновения, а может и несколько лет. В них может вдруг вспыхнуть чувство «Я ненавижу себя» или «Я презираю себя», они могут гневаться на себя. Но такое обострение ненависти к себе случается только в периоды несчастья и забывается, когда все улаживается. И, как правило, даже не возникает мысли о том, не были ли эти чувства или мысли чем-то большим, чем временная реакция на «неудачу», «глупость», ощущение плохого поступка или на осознание внутрипсихического препятствия. Следовательно, не возникает и осознания гибельной и длительной ненависти к себе.

Если говорить о форме ненависти к себе, выражающейся в самообвинениях, то из-за разной степени ее осознания трудно делать какие-то обобщения. Невротики, которые спрятались в скорлупе собственной правоты, так заглушают голос самообвинения, что осознания уже достигать нечему. В противоположность им смиренный тип личности откровенно выражает свое чувство вины и изливает упреки самому себе или обнаруживает наличие таких чувств постоянными извинениями либо самооправданиями. Словом, в каждом случае степень осознания весьма различна. Далее мы обсудим индивидуальные различия. Но неверно из этого делать вывод, будто смиренный тип личности осознает свою ненависть к себе, потому что даже невротики, осознающие свои самообвинения, не осознают ни их силу, ни их разрушительный характер. Они не осознают и бесполезность самообвинений, им больше по душе считать их доказательством своей высокой нравственной чувствительности. У них нет ни малейших сомнений в их обоснованности, их и не может быть, пока они судят себя по меркам богоподобного совершенства.

Однако почти все невротики осознают *результат* ненависти к себе: чувство вины и неполноценности, чувство, что их что-то гложет и терзает. Но они ни в малейшей степени не сознают, что сами вызывают у себя эти мучительные чувства, сами предпочитают себя так низко оценивать. И даже нежнейшие ростки имеющегося у них осознания может вырвать с корнем невротическая гордость. Вместо того чтобы страдать от чувства задавленности, они гордятся «отсутствием эгоизма», «аскетизмом», «жертвенностью», «верностью долгу», которые, словно тонкая рогожка, прикрывают бездну грехов против самого себя.

Наш вывод на основе этих наблюдений состоит в том, что ненависть к себе по всей своей сути — бессознательный процесс. Психоанализ показывает, что для пациента жизненно важно *не сознавать* влияния этого процесса. Это основная причина того, что основная его часть обычно экстернализуется, то есть переживается как происходящее не внутри самого индивида, а между ним и внешним миром. Экстернализацию ненависти к себе мы можем условно определить как активную и пассивную. В активном случае это попытка развернуть ненависть наружу, направив ее на жизнь, судьбу, общественные институты или на людей. В пассивном случае ненависть остается направленной на самого человека, но переживается как исходящая извне. В обоих случаях на-

пряжение внутреннего конфликта переходит в межличностный и постепенно слабеет. В дальнейшем мы обсудим особые формы, которые может принимать этот процесс, и его влияние на межчеловеческие отношения. Я говорю о нем сейчас потому, что многие виды ненависти к себе доступнее всего для наблюдения и описания в их экстернализованных формах.

Ненависть к себе выражается в точности так же, как ненависть в межличностных отношениях. Для последних можем привести пример на историческом материале, еще свежем в нашей памяти. Гитлер ненавидел евреев, запугивал и обвинял их во всех грехах, унижал, поносил их публично, грабил и отнимал их собственность под любыми предлогами и без них, лишал надежды на будущее и в довершение использовал пытки и санкционировал массовые убийства. В более цивилизованном и замаскированном виде мы можем наблюдать все эти выражения ненависти в повседневной жизни, в семьях или между конкурентами.

Теперь мы должны изучить *основные выражения ненависти к себе* и их непосредственное влияние на индивида. Все они уже были подмечены великими писателями. В психиатрической литературе большая часть представленных данных (со времен Фрейда) была описана как самообвинение, самоумаление, чувство неполноценности, неспособность радоваться, прямые саморазрушительные действия, мазохистские склонности. Но, помимо теории Фрейда об инстинкте смерти и дальнейших работ, проведенных Францем Александером и Карлом Меннингером[1], не было предложено ни одной современной теории, которая могла бы объяснить этот феномен. Однако теория Фрейда, хотя и работающая со сходным клиническим материалом, основана на совсем иных предпосылках, чем наши, что в корне меняет понимание рассматриваемых проблем и терапевтический подход к ним. Эти различия будут рассмотрены в последней главе.

Чтобы не потеряться в деталях, предлагаю выделить шесть *видов действия* или выражения ненависти к себе, помня о том, что все они так или иначе

---

[1] Ф. Александер. «Психоанализ личности в целом» (Franz Alexander. «The psychoanalysis of the Total Personality»). 1930; К. Меннингер. «Человек против себя» (Karl A. Menninger. «Man Against Himself»). 1938.

пересекаются друг с другом. Это безжалостные требования к себе, беспощадные самообвинения, презрение к себе, фрустрация себя, мучение себя и саморазрушение.

Когда в предыдущих главах мы обсуждали *требования к себе,* мы рассматривали их как средство для невротической личности переделать себя под идеальное *Я*. Но мы также пришли к выводу, что внутренние предписания образуют систему принуждения, свойственную тирании, и что человек может отреагировать шоком и паникой, если выполнить их не получится. Теперь мы имеем достаточный багаж знаний, чтобы лучше понять, что отвечает за принуждение, что делает попытки угодить тирании столь неистовыми и почему реакции на «неудачу» столь глубоки. Ненависть к себе наравне с гордостью определяет невротические *надо*, и все фурии ненависти к себе срываются с цепи, когда эти *надо* не выполнены. Примерно так при ограблении грабитель направляет пистолет на человека, говоря «Выворачивай карманы, а не то пристрелю». Но вооруженный грабитель, видимо, человечнее. С ним все же можно договориться и спасти свою жизнь, а вот *надо* неумолимы. Кроме того, даже если грабитель нас застрелит, при всей необратимости смерти, она кажется не такой жестокой, как пожизненное страдание от ненависти к себе. Процитирую письмо пациента:

> «Его реальную суть душит невроз, чудовище Франкенштейна, задуманное для защиты. Разница небольшая — жить в тоталитарном государстве или в собственном неврозе, в любом случае все закончится концлагерем, где все идет к тому в том, чтобы разрушить человека и чтобы ему было как можно больнее»[1].

Надо разрушительны по своей природе. Но пока что мы имели возможность наблюдать лишь одну грань их деструктивности: они надевают на человека смирительную рубашку и лишают его внутренней свободы. Допустим, он отточит свои манеры, но это только за счет его спонтанности и подлинности его чувств и убеждений. Цель *надо*, как и цель любой политической тирании, — в истреблении индивидуальности. Атмосфера, которую они создают, описана Стендалем в романе «Крас-

[1] Опубликовано в «Американском психоаналитическом журнале» (*American Journal of Psychoanalysis*). № IX, 1949.

ное и черное» (или Оруэллом в «1984»), в ней любые личные чувства и мысли подозрительны.

Кроме того, уже из содержания многих *надо* становится ясно, что они носят разрушительный характер. В качестве иллюстрации предлагаю обратить внимание на три *надо*, которые действуют в условиях болезненной зависимости и в этом контексте получают дальнейшее развитие: «Я *должен* быть достаточно великодушен, чтобы ни на что не возражать»; «Мне *надо* заставить ее любить меня»; «Я *должен* пожертвовать абсолютно всем ради „любви"!» Сочетание этих трех *надо* действительно не оставляет шансов избежать вечной пытки болезненной зависимостью. Другое частое *надо* требует от человека полной ответственности за своих родственников, друзей, учеников, подчиненных и т. д. Ему *надо* решить чьи угодно проблемы для немедленного удовлетворения этого лица. И разумеется, все, что идет не так, идет по его упущению. Если друг или родственник чем-то расстроен, жалуется, критикует, недоволен или что-то требует, такой человек не может не превращаться в беспомощную жертву, которая должна почувствовать свою вину и всем угодить. Как говорил один пациент, «как загнанный управляющий летнего отеля», гость всегда прав. А произошла ли какая-то неприятность по его вине или нет, на самом деле неважно.

Этот процесс прекрасно описан в книге французского писателя Жана Блоха-Мишеля «Свидетель». Главный герой и его брат отправляются рыбачить. Лодка протекает, начинается шторм, и она переворачивается. У брата повреждена нога, он не может плыть среди бушуюших волн. Он обречен утонуть. Герой пытается плыть к берегу, поддерживая брата, но скоро понимает, что сил не хватает. Перед ним встает выбор: утонуть обоим или спастись ему одному. Он это отчетливо понимает и решает спастись. Но он чувствует себя убийцей настолько сильно, что убежден, что все вокруг будут так к нему и относиться. Доводы рассудка бесполезны, пока он исходит из предпосылки, что он *должен* быть ответствен в *любом* случае. Конечно, это крайняя ситуация. Но она эмоциональным откликом героя в точности показывает, что чувствует человек, движимый данным *надо*.

Иногда человек взваливает на себя задачи, губительные для всего его существования. Классический пример такого рода *надо* — «Преступление

и наказание» Ф. М. Достоевского. По теории Раскольникова, ему *надо* убить человека, чтобы доказать себе свои наполеоновские качества, что он «право имеет». Но Достоевский показывает совсем недвусмысленно, что хотя Раскольников во многом негодует на устройство мира, ничто так не противно его чувствительной душе, как убийство. Ему приходится извести себя до такой степени, чтобы стать способным его совершить. Его переживания отразились во сне о лошаденке, которую пьяный мужик пытается заставить тащить непосильно тяжелую телегу. Нечеловечески жестоко он хлещет ее кнутом и в конце концов забивает до смерти. Раскольников с глубоким состраданием рвется к лошаденке.

Это сновидение посещает его в то время, когда внутри себя самого он ведет жестокую борьбу. Он считает, что *должен* быть способен убить, но это настолько противно его душе, что он просто этого не может. В страшном сне он увидел бесчувственную жестокость, с которой и он заставляет сделать себя нечто столь же невозможное, как невозможно для лошаденки тянуть воз с бревнами. В глубинах его существа рождается сострадание к себе за то, что он учиняет над собой. Во сне он испытал истинные чувства, после чего достигает цельности с самим собой и отказывается от убийства. Но вскоре наполеоновское *Я* снова берет верх, потому что в этот момент его реальное *Я* настолько же беспомощно против него, как надрывающаяся лошаденка против пьяного мужика.

Третий фактор, делающий *надо* деструктивным и придающий ему принудительный характер, это ненависть к себе, которая может со всей мощью обрушиться на нас за нарушение *надо*. Иногда эта связь вполне ясна или легко устанавливается. Человек не оказался таким всеведущим или всемогущим, каким, он считает, ему *надо* быть, и, как в «Свидетеле», выдвигает массу необоснованных упреков к себе. Чаще он так и не сознает, что нарушил приказ *надо*, только ни с того ни с сего ему становится нехорошо, тошнотворно, он чувствует тревогу, усталость или раздражение. Самое время вспомнить случай женщины, которая испугалась собаки, когда ей не удалось взойти на вершину горы. Она испытывала переживания в следующем порядке: сначала она пережила свое разумное решение отказаться от попытки взобраться на гору как неудачу, — в свете предписания справляться с чем угодно, оставшегося для нее неосознанным. Затем наступило презрение к себе, также оставшееся неосознанным. Потом последовало чувство беспомощности и испуга как реакция на

самобичевание, и это был первый эмоциональный процесс, достигший осознания. Если бы она не анализировала свои чувства, природа ее испуга так и осталось бы непознанной, поскольку не было связи с тем, что ему предшествовало. В других случаях осознанными оказываются только те пути, на которых человек автоматически защищает себя от ненависти к себе, такие как его особые пути смягчения тревоги (обжорство, запои, шопоголизм и т. п.), или чувство, что он опять стал жертвой других людей (пассивная экстернализация), или чувство раздражения (активная экстернализация). Нам еще представится возможность посмотреть с разных точек зрения, как работают эти попытки самозащиты. В настоящий момент я хочу обсудить подобную попытку, почти незаметную нашему вниманию и способную завести лечение в тупик.

Человек прибегает к этой попытке, когда оказывается на грани бессознательного понимания, что ему, видимо, не удастся жить как *надо*. И тогда случается, что пациент, разумный в других отношениях и сотрудничающий с психаналитиком, вдруг впадает в дикое возбуждение и решает обижаться на всех и вся: родственники ездят на нем, шеф придирается, дантист плохо залечил зубы, от психоанализа никакой пользы и т. д. Он может вести себя достаточно оскорбительно с психоаналитиком и дома продемонстрировать взрывной характер.

Когда мы пытаемся понять, что его расстраивает, первое, что нельзя не отметить, это его настоятельные требования особого внимания. Апеллируя к своей ситуации, он может настаивать на том, чтобы на работе ему оказывали большее содействие, чтобы мать или жена оставили его в покое, чтобы психоаналитик уделял ему больше времени, чтобы в школе сделали для него исключение. Первое впечатление при этом, что у него сумасшедшие требования и чувство фрустрации от их неисполнения. Но когда к этим требованиям привлекают внимание пациента, его сумасшествие набирает новые обороты. Он может стать еще более враждебным. Если мы слушаем внимательно, то обнаруживаем, как его основной темой становятся оскорбительные замечания. Он будто между строк говорит: «Ты что, непроходимая дура, не видишь, что мне и правда нужно?» Если мы вспомним, что требования проистекают из невротических потребностей, то увидим, что внезапное усиление требований доказывает внезапное усиление довольно настоятельных потребностей. Приняв это доказательство, мы получаем шанс понять

беду пациента. Может оказаться, что, даже того не зная, он понял, что не в силах выполнить некоторые из своих императивных *надо*. Он мог ощутить, например, что не удастся наладить важные для него любовные отношения, что взвалил на себя слишком много работы и при самых больших стараниях не сможет сделать весь объем, что определенные проблемы, вышедшие наружу при психоанализе, поглощают его и просто разбивают его сердце или что проблемы словно потешаются над его попытками разогнать их одним усилием воли. От такого понимания, в основном бессознательного, он впадает в панику, потому что, по его представлению, он *должен* быть в состоянии преодолеть все. В этих условиях есть только два пути. Первый — признать свои требования к себе фантастическими. Второй — яростно требовать, чтобы жизненная ситуация повернулась так, чтобы ему не приходилось лицом к лицу встречаться со своей «неудачей». Второй путь он выбрал в возбуждении, и задача лечения — показать ему первый путь.

Для лечения очень важно признавать вероятность того, что в тот период, когда пациент понимает невыполнимость своих *надо* на бессознательном уровне, такое понимание может заложить фундамент для сумбурных требований. Следует знать, что эти требования сами могут спровоцировать возбужденное состояние, справиться с которым труднее всего. Но это еще важно и теоретически. У нас появляется возможность лучше понять ту настоятельность, которой отличаются многие требования. И это убедительная демонстрация того, до чего настоятельно требуется пациенту жить как *надо*.

И наконец, если даже малейшие сомнения (или боязнь неудачи) в том, что будут силы жить как *надо*, уже могут вызвать бурю отчаяния, есть серьезная внутренняя необходимость задавить эти сомнения в зародыше. Мы видели, что один из путей, которыми невротик избегает осознавания своей неудачи, это выполнение *надо* в воображении. («Мне *надо* быть таким-то, поступать так-то — и вот я такой и поступаю так».) Теперь мы лучше понимаем, что этот, по видимости, легкий и гладкий путь избегания правды на самом деле проложен тайным ужасом перед столкновением с фактом, что он не живет и не может жить как *надо* (в соответствии со своими внутренними предписаниями). Следовательно, это иллюстрация к утверждению из первой главы, что воображение находится на службе у невротических потребностей.

Из многих бессознательных способов самообмана здесь имеет смысл прокомментировать только два, в силу их основополагающего значения. Первый из них — снизить порог осознания себя. Невротик способен иногда быть очень проницательным в наблюдениях за другими, однако его собственные чувства, мысли или действия упорно остаются неосознанными. Даже во время психоанализа, когда его внимание привлекают к определенной проблеме, он уклоняется от дальнейшего обсуждения со словами «Ну, этого я не знаю» или «Я этого не чувствую». Другой бессознательный способ, характерный для большинства невротиков, — ощущать себя исключительно существом реагирующим. Это не просто возложение вины на окружающих. Здесь дело доходит до бессознательного отрицания их собственных *надо*. Жизнь воспринимается как череда исходящих извне понуканий и пинков. Иначе говоря, экстернализируются сами *надо*.

Подытожим сказанное: любой человек, оказавшийся под властью тирании, найдет способ обойти ее предписания. Его вынуждают к двуличности, но в случае внешней тирании это, возможно, сознательная двуличность. В случае внутренней тирании, которая бессознательна сама по себе, двуличность, являющаяся ее результатом, может носить только характер бессознательного самообмана и притворства.

Все эти механизмы предотвращают волну ненависти к себе, которая в противном случае последовала бы за осознанием «неудачи», следовательно, в них заключается высокая субъективная ценность. Но по их вине уменьшается способность отличать ложь от истины; тем самым они фактически усиливают отчуждение от себя[1] и увеличивают самовластие гордыни.

Таким образом, требования к себе занимают главные позиции в структуре невроза. На них основываются попытки личности воплотить свой идеальный образ в действительность. Требования к себе ускоряют рост самоотчуждения, во-первых, подталкивая человека к фальсификации непосредственных чувств и убеждений, во-вторых, порождая всепроникающую бессознательную нечестность. Они жестко определены ненавистью к себе, и наконец, осознание своей неспособности их исполнить развязывает руки ненависти к себе. Все формы ненависти к себе являются

---

[1] См. главу 6 «Отчуждение от себя».

своего рода мерой наказания за невыполнение *надо*, то есть способом внушить человеку идею, что он не будет испытывать ненависти к себе, если сможет быть настоящим сверхчеловеком.

Самообвинения — другое выражение ненависти к себе. Большинство самообвинений с беспощадной логичностью следует из нашей центральной предпосылки. Если мы не смогли стать воплощением *абсолютного* бесстрашия, щедрости, самообладания, силы воли и т. п., наша гордость произносит приговор: «виновен».

Некоторые самообвинения направлены против существующих внутренних затруднений, поэтому прикрываются обманчивой рациональностью. В любом случае сам человек считает их полностью заслуженными. В конце концов, разве не достойна восхищения такая строгость, соответствующая высоким нормам? На самом деле он изымает затруднения из контекста и набрасывается на них со всей силой осуждения. И сам выносит себе приговор, не принимая во внимание, насколько может держать ответ за свои проблемы. И не имеет никакого значения, каким образом мог он чувствовать, думать, действовать иначе и мог ли он хотя бы их осознавать. Невротическая проблема, которую нужно исследовать и проработать, превращается тем самым в отвратительную грязь, пятна которой въедаются в человека навсегда. Он не умеет, например, отстаивать свои интересы или свое мнение. Он признает, что чаще уступал и упрашивал, когда *надо* было четко выразить свое несогласие или отвергнуть эксплуатацию. То, что он это честно заметил, на самом деле не только делает ему честь, но вполне может послужить первой ступенькой к постепенному осознанию сил, которые заставляют его упрашивать, когда лучше настаивать. Вместо этого, под давлением разрушительных самоупреков, он начинает ругать себя за то, что у него «кишка тонка» и он жалкий трус, или же ему мнится всеобщее презрение за его малодушие. Следовательно, весь эффект от самонаблюдения сводится к тому, что он чувствует себя «виноватым» или неполноценным, и в результате заниженная самооценка занижается больше, и в следующий раз попытка постоять за себя будет даваться ему сложнее.

Точно так же, тому, кто панически боится змей или водить машину, может быть прекрасно известно о том, что такие страхи возникают под действием сил бессознательного, которые ему не подвластны. Его рассудок говорит

ему, что нравственное осуждение трусости бессмысленно. Он может даже спорить с собой, «виноват» он или «не виноват», то оправдывая, то обвиняя себя. Но он, вероятно, не сможет прийти к консенсусу с самим собой, поскольку в этом споре участвуют разные уровни его бытия. Как человеческое существо, он может позволить себе поддаться страхам. Но как богоподобное существо, он *должен* обладать атрибутом абсолютного бесстрашия и обязан ненавидеть и презирать себя за какие-то там страхи. Возьмем другой пример. Писатель переживает творческий кризис, потому что различные внутренние факторы превращают для него ремесло писателя в суровое испытание, «наказание божие». Поэтому его работа не спорится, он отлынивает при малейшем поводе или занимается чем-то, не относящимся к делу. Вместо того чтобы посочувствовать своему несчастью и исследовать его, он обзывает себя ничтожным лентяем или обманщиком, которому вообще не интересна его работа.

Самообвинения в мошенничестве и обмане — наиболее распространенные. Их не всегда прямо себе предъявляют. Чаще невротическая личность ощущает результат — ему тяжело, у него постоянные сомнения, в целом не конкретные, но то дремлющие, то осознанно мучительные. Иногда он отдает себе отчет только в своем страхе быть уличенным, который возникает у него в ответ на самообвинения: если бы люди знали его лучше, они бы увидели, какая он посредственность. На следующем выступлении его некомпетентность станет очевидной. Люди поймут, что он только выставляется, а за спиной у него — никаких фундаментальных знаний. И опять остается неизвестным, что именно может «стать ясно» при близком общении с ним или в ситуации своего рода проверки, испытания. Однако этот самоупрек не взят из ниоткуда. Он из разряда бессознательных претензий невротика — претензий на любовь, справедливость, интерес, знания, скромность. Распространенность именно этого самообвинения равна распространенности претензий при неврозе. Его деструктивный характер проявляется и здесь: рождается только чувство вины и страха, а конструктивный поиск существующих бессознательных претензий отходит на задний план.

Другие самообвинения бьют не столько по существующим затруднениям, сколько по мотивации что-либо сделать. Их можно принять просто за настоящие образцы честного самоисследования. И только в полном контексте есть возможность разобраться, действительно ли человек

хочет познать себя или только ищет повод для обвинения, или же в нем присутствуют оба желания. Эта процедура обманчива уже потому, что на самом деле наши мотивации редко бывают чистым золотом, чаще это сплав с металлами менее благородными, чем хотелось бы. И все-таки если в сплаве преобладает золото, мы до поры до времени можем называть его золотом. Мы даем советы другу. Если при этом наша основная мотивация — дружеское намерение конструктивно ему помочь, нас это вполне устроит. Но иначе думает тот, кто зажат в тисках страсти выискивать собственные провинности. «Да, я дал ему совет, может быть, даже отличный совет. Но я сделал это неохотно. Часть меня была недовольна, что пришлось побеспокоиться». Или же: «Я сделал это, наверное, только потому, что приятно было ощутить превосходство над ним, а может быть, и вообще отшутился, чтобы не забираться глубже в его ситуацию». Все эти рассуждения вводят в заблуждение именно потому, что в них есть зерно истины. Сторонний наблюдатель, если он не глуп, иногда может прогнать такое наваждение. Он может возразить: «Положим, так все и есть. Но ты уделил другу время и был заинтересован в том, чтобы реально помочь ему, это разве не заслуживает уважения?» Жертве ненависти к себе никогда не приходит в голову посмотреть на дело с такой точки зрения. Уставившись на свои прегрешения, он за деревьями не видит леса. Более того, если священник, друг или психоаналитик показывают ему вещи в правильной перспективе, это его не убеждает. Он вежливо соглашается с очевидной истиной, но про себя думает, что это все лишь слова ободрения или утешения.

Такие реакции показывают, как трудно освободить невротика от ненависти к себе, и они заслуживают нашего пристального внимания. Его ошибка в оценке ситуации очевидна. Он может и сам понимать, что излишне сосредоточивается на одних сторонах, упуская из вида другие. Тем не менее его приговор себе обжалованию не подлежит. Причина в том, что его логика имеет другие отправные точки, в отличие от логики здорового человека. Раз его совет не был *абсолютно* полезным, значит, все его действия нравственно предосудительны, и он начинает терзать себя и отказывается позволить отвергнуть свои самообвинения. Эти наблюдения опровергают предположение, которое иногда выдвигают психиатры, что самообвинения не что иное, как хитрость, применяемая, чтобы избежать обвинений и наказания и даже получить утешение. Конечно, бывает и так. Дети и взрослые, имея дело с жесткой властью,

могут использовать это как стратегию. Но даже если так, нам не следует спешить с осуждением, а исследовать, зачем утешения нужны в таком количестве. Обобщая такие случаи и расценивая самообвинения только как стратегическое средство, мы бы совершенно ошибочно оценили их деструктивную силу.

Хуже того, самообвинения могут сосредоточиться на внешних неблагоприятных условиях, неподконтрольных данному индивиду. Мы это наблюдаем у психотиков, которым пришло в голову обвинять себя, например, в убийстве, о котором они прочли, или в наводнении на Среднем Западе за шестьсот миль от них. Абсурдные самообвинения часто являются характерным симптомом депрессивного состояния. Но самообвинения при неврозе, даже не такие гротескные, могут выходить за грани реального. К примеру, я знаю одну очень заботливую маму, чей ребенок упал с соседской веранды, когда играл там с другими детьми. Ребенок ударился головой, но, к счастью, без последствий. Мать жестоко винила себя за безалаберность многие годы. Вина полностью лежит на ней. Будь она рядом, ребенок не полез бы на перила и не упал бы. Эта мать готова была подписаться под тем, что гиперопека над детьми нежелательна. Она, конечно, понимала, что даже гиперопекающая мать не может быть рядом все время. Но приговор обжалованию не подлежал.

Сходным образом, молодой актер осуждал себя за неудачи в карьере. Он полностью отдавал себе отчет, что он не может влиять на препятствия. Обсуждая ситуацию с друзьями, он указывал на эти неприятные обстоятельства, но словно для защиты или чтобы смягчить свое чувство вины и доказать свою невиновность. На вопрос друзей, что бы он хотел поменять, он не мог сказать ничего конкретного. Никакие скрупулезные выяснения, уговоры, подбадривания не помогали остановить череду самоупреков.

Этот вид самообвинений достоин нашего любопытства, потому что гораздо чаще мы сталкиваемся с противоположными явлениями. Обычно невротик жадно хватается за любые трудности или неприятности, чтобы иметь под рукой оправдание: он сделал все возможное, просто вывернулся наизнанку. Но вот другие (или обстоятельства, или внезапное несчастье) все испортили. Хотя эти две установки выглядят совершенно противоположными, в них, как ни странно, больше сходства, чем раз-

личий. В обоих случаях внимание ослабевает на субъективных факторах и акцентируется на внешних. Им приписывается решающая роль в достижении счастья или успеха. Функция обеих установок — спрятаться от самоосуждения за то, что не являешься своим идеальным *Я*. В упомянутых примерах действуют и другие невротические факторы, в основе которых лежит стремление быть идеальной матерью или сделать блестящую актерскую карьеру. Женщина в период происшествия была слишком поглощена собственными проблемами и не могла быть всецело хорошей матерью; актер испытывал трудности, когда надо было устанавливать необходимые контакты и конкурировать за получение работы. Оба до некоторой степени сознавали свои трудности, но говорили о них как бы между прочим, забывали о них или слегка приукрашивали. Если бы на его месте был счастливчик, которому все удается, это не выглядело бы так поразительно, как нечто ему несвойственное. Но в наших двух случаях (типичных в этом отношении) есть просто потрясающее расхождение между снисходительным отношением к своим недостаткам, с одной стороны, и беспощадными, безрассудными самообвинениями за неподконтрольные внешние события, с другой стороны. Пока мы не понимаем значения этих расхождений, они ускользают от нашего внимания. А они дают необходимый ключ к пониманию динамики самоосуждения. Они вскрывают такие ужасные личные недостатки, что личность волей-неволей прибегает к мерам самозащиты. Таких мер две: беречь себя и перекладывать ответственность на обстоятельства. Но возникает закономерный вопрос: почему эта самозащита не помогает избавиться от самообвинений, по крайней мере на сознательном уровне? Ответ прост: невротик не склонен считать эти внешние факторы неподконтрольными. Или, точнее, они *не должны* быть неподконтрольными. Следовательно, все, что идет не так, оборачивается против него и разоблачает его позорные ограничения.

До сих пор мы говорили о самообвинениях, направленных на что-то конкретное (на существующие внутренние затруднения, на мотивации, на внешнюю ситуацию), но есть и другие — неотчетливые и трудноуловимые. Человек может страдать от чувства вины, но связать ее с чем-то конкретным он неспособен. В своем отчаянном поиске причин он может, наконец, вообразить, что это вина за что-то, совершенное в предыдущем воплощении. Но иногда появляются самообвинения по более конкретному поводу, он начинает верить, что теперь узнал, поче-

му он себя ненавидит. Предположим, что он решил: «Я не интересуюсь другими людьми и мало для них делаю». Он очень старается изменить свою установку и надеется, что это поможет избавиться от ненависти к себе. Но если даже он действительно обратился к себе, такие усилия, хотя и делают ему честь, не избавят его от внутреннего врага, потому что он поставил телегу впереди лошади. *Он ненавидит себя не потому, что его упреки к себе справедливы, напротив, он обвиняет себя потому, что ненавидит себя.* Из одного самообвинения следует другое. Он не отомстил — значит, он размазня. Он отомстил — значит, он подлец. Он кому-то помог — значит, он простофиля. Он не помог — значит, он эгоистичная свинья и т. д. и т. п.

Если он экстернализует самообвинения, то уверен, что все окружающие видят во всех его поступках скрытые мотивы. Это чувство, как мы уже упоминали, может быть настолько реальным для него, что он злится на окружающих за несправедливость. Свою досаду он может прятать под плотной маской, чтобы по лицу, голосу или жестам никто никогда не догадался о том, что делается внутри него. Он может не догадываться о своей экстернализации самообвинений. Тогда на сознательном уровне для него все окружающие очень милые люди. И только в процессе психоанализа у него рождается понимание, что он постоянно чувствует себя под подозрением. Подобно Дамоклу, он в постоянном страхе ожидает, что вот-вот на него упадет меч самых ужасных обвинений.

Я не думаю, что хоть какая-то книжка по психиатрии дает более глубокое представление об этих неуловимых самообвинениях, чем «Процесс» Франца Кафки. Как и главный герой К., невротик тратит лучшие силы, напрасно пытаясь защититься от неведомых и неправедных судий, ощущая все большую и большую безнадежность. В романе обвинения тоже основаны на реальной неудаче К. Как блестяще показал Эрих Фромм в своем анализе «Процесса»[1], этой основой неудачи служит скука жизни К., его пассивный принцип плыть по течению, отсутствие самостоятельности и роста — все то, что Фромм называет «пустой, однообразной жизнью, бесплодной, лишенной любви и плодотворного начала». Любой человек, ведущий такой образ жизни, обречен чувствовать себя виновным, как показывает Фромм, и по веской причине: это вина *его*. К. всегда уповает

[1] Эрих Фромм. «Человек для себя». 1947.

на кого-то, кто придет и разрешит его проблемы, вместо того чтобы собрать и задействовать все свои силы. В этом анализе заложена глубокая мудрость, и я вполне согласна с его основной концепцией. Но я думаю, анализ проведен не до конца. В нем упущена из виду тщетность самообвинений, выявлен всего лишь их обличающий характер. Можно сказать и так: он не рассматривает то, что сама установка К. по отношению к своей виновности в свою очередь неконструктивна, а это так и есть, потому что он выстраивает ее в духе ненависти к себе. Это тоже происходит неосознанно: он не чувствует, что сам беспощадно себя обвиняет. Весь процесс экстернализован.

И наконец, человек может обвинять себя за действия или установки, которые при объективном рассмотрении кажутся безвредными, законными и даже желательными. В таком случае он провозгласит разумную заботу о себе баловством; наслаждение едой назовет обжорством; внимание к собственным желаниям вместо беспрекословных уступок другим будет расценено как бесчувственный эгоизм; посещения психоаналитика, в которых он нуждается и может себе позволить, — как мотовство; отстаивание своего мнения — как нахальство. И здесь тоже имеет смысл спросить, какое внутреннее предписание и гордость за что затронуты данным занятием. Лишь тот, кто гордится своим аскетизмом, обвинит себя в обжорстве; только тот, кто гордится смирением, заклеймит уверенность в себе как эгоизм. Но самое важное, что мы должны знать об этом виде самообвинений, — они часто примыкают к борьбе против зарождения реального *Я*. Как правило, они появляются (или, точнее, выходят на передний план) на заключительных стадиях психоанализа и представляют собой попытку дискредитировать и подорвать движение к здоровому росту.

Порочный характер самообвинений (как и любой формы ненависти к себе) отчаянно требует принять все меры самозащиты. И психоаналитическая ситуация нам это довольно отчетливо демонстрирует. Как только пациент сталкивается с одним из своих затруднений, то уходит в глухую оборону. Он может пылать праведным гневом, доказывать, что его не поняли, спорить. Он скажет, что это раньше было так, а теперь гораздо лучше; что проблемы не существовало бы, если бы его жена вела себя иначе; что проблема не возникла бы вовсе, если бы его родители были другими людьми. Он может также перейти в контратаку и предъявить

вину психоаналитику, часто в угрожающей манере, или, напротив, примется упрашивать и заискивать. Иначе говоря, он реагирует так, словно мы швырнули ему в лицо столь страшное обвинение, что он не может спокойно исследовать его. Он будет вслепую сражаться против него всеми доступными средствами: увиливать от него, возлагать вину на других, каяться, продолжать обвинять и оскорблять психоаналитика. Перед нами один из главных факторов, тормозящих психоаналитическую терапию. Кроме того, это еще и одна из главных причин, мешающих людям быть объективными по отношению к собственным проблемам. Необходимость защищаться от любых самообвинений останавливает развитие способности к конструктивной самокритике и тем самым уменьшает шансы научиться чему-нибудь на своих ошибках.

Я хочу подытожить эти заметки о невротических самообвинениях, противопоставив им здоровую совесть. Совесть — лучший и неустанный охранник главных интересов нашего истинного *Я*. Она воплощает в жизнь «призыв человека к самому себе», как великолепно выразился Эрих Фромм. Это реакция истинного *Я* на должное или не должное функционирование личности в целом. Самообвинения же, наоборот, являются результатом невротической гордости и отражением недовольства возгордившегося *Я* тем, что личность не соответствует его требованиям. Они *не работают* на истинное *Я*, а действуют *против* него, нацелены на то, чтобы его раздавить.

Тяжесть на душе, угрызения совести могут играть конструктивную роль, поскольку заставляют разобраться, что же было неправильного в конкретном действии, или реакции, или даже во всем образе жизни. Те процессы, которые рождаются в нашей неспокойной совести, с самого начала отличаются от невротического процесса. Мы объективно пытаемся оценить причиненный вред или ошибочную установку, которые обращают на себя наше внимание, не преувеличивая и не преуменьшая их. Мы пытаемся понять, что же в нас отвечает за них, и трудимся над тем, чтобы в конечном счете изжить это, насколько получится. Но вразрез с этим у самообвинения уже готов приговор, в котором написано, что вся личность никуда не годится. На этом дело и кончается. Остановка ровно там, где могло бы начаться позитивное движение, — показатель их тщетности. Если обобщить, то наша совесть — нравственная инстанция, которая печется о нашем росте, а самообвинения безнравственны по

происхождению и по влиянию, поскольку не позволяют человеку трезво оценить свои недостатки и тем самым препятствуют росту его личности.

Фромм противопоставляет здоровую совесть «авторитарной совести», которую определяет как «интернализованный страх перед авторитетом (властью)». В обычном смысле слово «совесть» означает три совершенно разные вещи: непреднамеренное (неосознанное) внутреннее подчинение внешнему авторитету (власти) с сопутствующим страхом разоблачения и наказания; уличающие самообвинения; конструктивное недовольство собой. По моему мнению, называться «совестью» приличествует лишь последнему, и я буду говорить о совести, имея в виду этот смысл.

Ненависть к себе находит выражение, в-третьих, *в презрении к себе*. Это понятие я предлагаю использовать как общее название для разнообразных путей подрыва самоуважения, уверенности в себе, куда входят самоуничижение, злая самоирония, пренебрежение к себе, сомнение и недоверие к себе. Его отличие от самообвинений лежит на поверхности. Конечно, не всегда можно определенно сказать, чувствует ли человек себя виноватым, потому что сам назначил себя в чем-то виновным, или из-за пренебрежительного к себе отношения он чувствует себя неполноценным, никчемным, презренным. В таких случаях с определенностью можно сказать только то, что есть множество путей раздавить себя. Однако имеется заметное различие между принципами проявления этих двух форм ненависти к себе. В основном презрение к себе направлено против любого стремления к улучшению или достижению. Степень осознания этого бывает кардинально разной, и о причинах этого явления мы поговорим позднее. Оно может быть скрыто за мощным фасадом высокомерной уверенности в своей правоте. Но ощущаться и выражаться оно может непосредственно. Например, миловидная девушка, захотев попудрить носик на людях, говорит себе: «Просто смех! Гадкий утенок пытается хорошо выглядеть!» Интеллигент, увлеченный психологией, задумав написать работу на эту тему, говорит про себя: «Тщеславный осел! С чего ты возомнил, что вообще можешь писать статьи!» Но даже если так, было бы ошибочным полагать, что люди, столь откровенно делающие саркастические замечания на свой счет, обычно осознают их значение. Другие, скорее всего, откровенные замечания могут уже не содержать злобу, а быть действительно остроумными или шутливыми. Как я уже говорила, оценить их будет сложнее. Иногда они могут быть

демонстрацией большей свободы от гордости, все выставляющей в свете иронии, иногда, напротив, являются бессознательным механизмом, позволяющим сохранить лицо. Если быть совсем точными, они могут оберегать гордость и предостерегать личность от искушения относиться к себе с презрением.

Мы легко распознаем установку на недоверие к себе, хотя она часто возводится в ранг таких достоинств, как «скромность», другими людьми и таковой ощущается самим человеком. Например, человек, проявивший заботу о больном родственнике, может сказать или подумать: «Это меньшее, что я мог сделать». Другой отказывается от похвалы себе как хорошего рассказчика, думая: «Я делаю это, только чтобы произвести впечатление». Врач приписывает действие лекарства счастливому случаю или здоровой натуре пациента. Но если улучшения не наблюдается, он считает это *своей* неудачей. Более того, презрение к себе может оставаться непонятым окружающими, а вот определенные порожденные им страхи часто совершенно не считываются. Поэтому многие хорошо информированные люди предпочитают не высказываться во время дискуссий — из страха показаться смешными. Подобный добровольный отказ от своих ценных качеств и достижений или сомнение в них пагубны для развития или восстановления уверенности в себе.

И наконец, презрение к себе так или иначе сказывается на поведении в целом. Человек начинает слишком низко ценить свое время, проделанную или предстоящую работу, свои желания, мнения, убеждения. Так же ведет себя тот, кто окончательно утратил способность относиться серьезно к своему делу, слову или чувству, и для него странен другой подход. Возникшая у него установка на циничное отношение к себе, в свою очередь, грозит распространиться на мир вообще. Униженное, раболепное или извиняющееся поведение говорит уже об откровенном презрении к себе.

Подобно другим формам ненависти к себе, самооплевывание может пробраться и в сновидения. Оно может дать о себе знать еще на далеких подходах к сознанию видящего сон. Человек снится себе в виде отхожего места, какого-то мерзкого животного (таракана или, скажем, гориллы), гангстера или нелепого клоуна. Ему снятся дома с богатым фасадом, но грязные внутри, как свинарник, или развалюхи, которые невозможно

починить, снится секс с каким-то отталкивающим партнером, снится, что кто-то выставляет его на посмешище, и т. д.

Более полное представление об остроте проблемы мы получим при рассмотрении четырех следствий презрения к себе. Первое — компульсивная потребность определенного невротического типа *сравнивать себя* с каждым встречным, и всегда не в свою пользу. Другой всегда производит большее впечатление, больше знает, эффектнее, красивее, с большим вкусом одет; у него есть преимущества молодости (старости), у него лучшее положение и он презентабельнее. Но даже если однобокие сравнения негативно влияют на самого невротика, он не задумывается над этим; а если и задумывается, чувство сравнительной неполноценности не исчезает. Все эти многочисленные сравнения не только несправедливы к нему; они зачастую бессмысленны. Зачем нужно сравнивать немолодого человека, который уже достиг чего-то в жизни, с молодым, который лучше танцует? Почему тот, кто никогда не интересовался музыкой, должен чувствовать себя неполноценным рядом с хорошим музыкантом?

Но эта привычка к сравнению приобретает для нас смысл, если мы вспомним о бессознательном требовании превосходства над другими *во всех* отношениях. Добавлю, что невротическая гордость также требует: тебе *надо* превзойти всех и во всем. Тогда, конечно, любое «превосходство» качеств или умений другого должно тревожить и вызывать приступ самооплевывания. Иногда эта связь принимает другое направление: невротик, уже включив режим самооплевывания, использует «блестящие» качества других, как только встречает их, чтобы укрепить и подпитать свою жесткую самокритику. Если провести аналогию с отношениями между амбициозной садистической матерью и ребенком, то это как если бы она приводила в пример хорошие отметки и чистые ногти приятеля Джимми, чтобы Джимми стало стыдно. Описание этого процесса как отвращения перед соревнованием будет недостаточным. Отвращение перед соревнованием в этих случаях — скорее результат пренебрежения к себе.

Второе следствие презрения к себе — *уязвимость* в человеческих взаимоотношениях. Презрение к себе обостряет чувствительность невротика к критике и отвержению. Есть ли провокация или нет, но он уже чувствует, что другие смотрят свысока, не принимают его всерьез, не ищут его общества, по сути — пренебрегают им. Его презрение к себе существенно

усиливает глубокую неуверенность в себе и, следовательно, не может не порождать в нем глубоких сомнений в позитивном отношении к нему других людей. Неспособный принять себя таким, каков он есть, он не может поверить, что другие, зная все его недостатки, могут принять его дружелюбно или уважительно.

Его чувства на более глубоком уровне носят радикальный характер и могут доходить до непоколебимой уверенности в том, что другие просто презирают его. И такое убеждение может жить в нем, хотя он может не осознавать в себе наличия даже капли презрения к себе. Оба эти фактора (слепая уверенность, что другие презирают его, и частичное или полное отсутствие осознания собственного презрения к себе) указывают на то, что основной объем презрения к себе экстернализуется. Это может сделать невыносимыми его отношения со всеми людьми. Неудивительно, если он доведет себя до неспособности верить в любые добрые чувства к нему других людей. В его сознании комплимент звучит как саркастическое замечание; а в выражении сочувствия он слышит снисходительную жалость. С ним хочет встретиться знакомый — значит, тому что-то нужно. Другие симпатизирует ему — да просто они не знают его и вообще они сами ни на что не годятся, или «невротики», или хотят его использовать. Таким же образом, случайности, в которых не было никакого злого умысла, он воспринимает как свидетельства презрения к себе. Кто-то не поздоровался с ним на улице или в театре, не принял его приглашения, не ответил ему немедленно — все это не что иное, как пренебрежение. Кто-то позволил себе добродушно пошутить на его счет — очевидное намерение его унизить. Любое возражение или критика в ответ на его предложение либо действие не воспринимаются как честная критика данного предложения или действия, а становятся бесспорным доказательством презрения к нему.

Благодаря психоанализу мы знаем, что сам человек или не осознает того, что воспринимает свои отношения с людьми только таким образом, или не осознает искажения. В последнем случае он принимает как данность пренебрежительное отношение к нему и даже бравирует своим «реализмом». Находясь с ним в плотном психоаналитическом контакте, мы можем наблюдать, насколько пациент принимает за реальность свою идею о том, что другие смотрят на него свысока. По окончании большой психоаналитической работы пациент, пребывая в дружеском согласии

с психоаналитиком, все же может при случае бесстрастно обронить: «Мне всегда было настолько очевидно, что вы смотрите на меня сверху вниз, что я не считал даже нужным упоминать об этом или серьезно об этом задумываться».

В случае, когда экстернализованное презрение к себе ощущается как очевидная реальность, становится понятной и причина искаженного восприятия отношений с людьми, поскольку установкам других людей, особенно вырванным из контекста, всегда можно дать различные интерпретации. Также становится очевидным и самозащитный характер такого сдвига ответственности. Можно только представить, насколько нестерпимо, а иногда и невозможно жить, постоянно чувствуя острое презрение к себе. Если встать на эту точку зрения, то понятно, что невротик бессознательно заинтересован относиться к другим как к своим обидчикам. Для него очень болезненно, как и для любого из нас, думать, что его отвергают и пренебрегают им, но не так болезненно, как взглянуть в лицо презрению к себе. Осознать, что другие не могут ни отнять наше самоуважение, ни подарить нам его, — это долгий и трудный урок для любого человека.

В один ряд с уязвимостью в отношениях с людьми, вызыванной презрением к себе, встает уязвимость, порождаемая невротической гордостью. Часто трудно определить, чувствует ли человек себя униженным потому, что задета его гордость, или потому, что он экстернализовал свое презрение к себе. Эти уязвимости нераздельно переплетены, поэтому следует браться за работу с такими реакциями и с той и с другой стороны. Конечно, в определенный отрезок времени легче наблюдать за тем или иным аспектом. Если человек реагирует мстительным высокомерием на проявленное — по его мнению — неуважение, в общей картине преобладает уязвленная гордость. Если в результате той же провокации он становится жалким и пытается снискать расположение — это откровенное проявление презрения к себе. Но в любом случае другой аспект обязательно оказывает свое влияние, и о нем следует помнить.

В-третьих, человек, находящийся в тисках презрения к себе, часто *«терпит насилие от других как должное»*. Он не в состоянии распознать, что над ним совершается насилие. А если возмущенный друг пытается ему об этом рассказать, он сглаживает или вовсе оправдывает обидчика. Это

происходит только при определенных условиях, например при болезненной зависимости, и представляет собой результат действия сложной внутренней расстановки сил. Центральную позицию занимает беззащитность, происходящая из убеждения человека. Например, женщина, чей муж бахвалится своим успехом у других женщин, не может пожаловаться или даже сознательно почувствовать негодование, потому что считает себя недостойной любви, а всех других женщин — более привлекательными.

Четвертое следствие, о котором необходимо упомянуть, — это потребность *облегчить или уравновесить презрение к себе вниманием, уважением, признанием, любовью или восхищением других*. Потребность не быть отданным на милость презрения к себе делает компульсивным поиск такого внимания. Потребность в торжестве, как путеводная звезда, может доводить его до всепоглощающей жизненной цели. Его результат — всепоглощающая зависимость от других в своей самооценке: она поднимается и падает вместе с расположением других к нему.

Если применить более широкий теоретический подход, с помощью таких наблюдений мы лучше поймем, почему невротик так упорно цепляется за возвеличенный образ себя. Ему важно сохранить его, потому что альтернатива такова: поддаться террору самопрезрения. В результате мы имеем порочный круг гордости и презрения к себе; они только взаимно усиливаются. Разорвать этот круг возможно лишь в той степени, до которой невротик заинтересован понимать правду о себе. Но и здесь презрение к себе встает на пути к обретению себя. Пока невротик принимает свой презренный образ *Я* как реальность, его *Я* будет казаться достойным разве что пренебрежения.

Что же именно заставляет невротика презирать себя? Иногда все ограничения, свойственные человеку; его умственные способности — рассудок, память, критическое мышление, способность планировать, особые таланты; любые действия, от элементарных личных дел до публичных выступлений. Хотя тенденция к пренебрежительному отношению к себе может быть достаточно всеобъемлющей, она, как правило, больше акцентируется на каких-то моментах, в зависимости от важности определенных установок, способности или качества для главного решения невротика. У агрессивного мстительного типа, например, самое большое презрение выльется на все, что он принимает в себе за «слабость». Под этим могут

подразумеваться любые добрые чувства к другим, любая неудачная попытка отыграться на ком-то, любой компромисс (включая разумное согласие), любое отсутствие контроля над собой или над другими. В рамках этой книги невозможно дать полный обзор всех возможностей. Но этого и не требуется, поскольку принцип действия везде одинаков. Для иллюстрации я приведу только два наиболее частых выражения презрения к себе, которые касаются области красоты и ума.

Рассуждая о внешности и умении себя подать, мы обнаружим весь ряд внутренних ощущений, от непривлекательности до омерзительности. Кажется, что сложно встретить эту склонность у женщин, чья привлекательность явно выше средней. Но не надо забывать, что здесь учитываются не объективные факты или мнение других, а расхождение, которое ощущает женщина между своим идеальным образом и наличным *Я*. Таким образом, даже если она общепризнанная красавица, она все-таки *не абсолютная* красавица, равной которой никогда не было и не будет. И поэтому она в первую очередь видит в себе несовершенства и полностью на них сосредоточена — на шраме, недостаточно тонкой талии, на волосах, не вьющихся от природы, — и ставит себе сплошные минусы, доходит до того, что она ненавидит смотреться в зеркало. Или же в ней легко рождается страх, что другим она кажется отвратительной, например если вдруг сосед в кино пересел на другое место.

В зависимости от других личностных факторов презрительная установка по отношению к внешности может привести либо к избыточным усилиям по противостоянию интенсивному самоуничижению, либо к установке «мне все равно». В первом случае человек тратит колоссальное количество времени и денег на уход за волосами, одежду, косметику и т. п. Если презрение сосредоточено на каких-то особенностях внешности — на носе, груди, избыточном весе, оно может довести до радикального «лечения», вплоть до операций или экстремального похудения. Во втором случае разумная забота о коже, осанке, одежде тоже окажется в зоне внимания гордости. При этом женщина может быть так глубоко убеждена в своем безобразии или омерзительности, что любая попытка улучшить свою внешность кажется ей нелепой и тщетной.

Но если человек понимает, что корни такого отношения к себе лежат глубоко, критика своей внешности становится особенно угнетающей. Вопрос

«Красив ли я?» напрямую связан с вопросом «Можно ли меня любить?». Здесь мы подошли к главной проблеме человеческой психологии, но ее придется отложить, поскольку вопрос, кого можно или нельзя любить, лучше обсуждать в другом контексте. Связь вопросов очевидна, но все же это разные вопросы. Первый: достаточно ли хороша моя внешность, чтобы меня любили. Второй: есть ли у меня качества, за которые можно полюбить. Несомненно, первый вопрос важен, особенно в юном возрасте, второй ищет ответ в сердцевине нашего существа и касается счастья в любви. Но достойные любви качества являются частью личности человека, а невротик далек от себя самого, личность слишком призрачна, чтобы его заинтересовать. Кроме того, в то время как несовершенной внешностью часто можно пренебречь во всех отношениях, способность быть хорошим человеком теряется во всех неврозах по многим причинам. Как ни странно, психоаналитику часто жалуются по первому вопросу и крайне редко, а то и вообще жалобы отсутствуют по второму. Может ли это быть один из многих, свойственных неврозу сдвигов от сути куда-то в неопределенном направлении? От того, что реально значимо для самореализации, к лакированной поверхности? Не протекает ли этот процесс в одном русле с погоней за славой? Благодаря качествам, за которые любят, прославиться нельзя, но вполне можно оказаться на гребне успеха исключительно благодаря «правильной» фигуре или идеально «правильному» платью. В этом контексте любые вопросы касательно внешности неизбежно приобретают необычайную важность. И понятно, что пренебрежение к себе будет сосредоточено на них.

Пренебрежение к своему уму, в результате которого человек чувствует себя глупым, равноценно гордости за всемогущество своего разума. Что выйдет на передний план — гордость или презрение, зависит от структуры невроза в целом. В действительности при большинстве неврозов есть нарушения, которые позволяют весьма обоснованно быть недовольным работой сознания. Страх быть агрессивным может не давать развития критическому мышлению; из-за общего нежелания невротика принимать на себя обязательства ему может быть трудно прийти к определенному мнению. Непреодолимая потребность казаться всемогущим может не лучшим образом сказаться на способности к обучению. Общая тенденция затемнять вопросы личного плана может так же затемнить и ясность мышления: как люди, которые сразу слепнут, если они должны разбираться со своими внутренними конфликтами, они могут не обращать внимания и на

другие виды противоречий. Они слишком зачарованы славой, которой им надо добиться, и не в состоянии как следует интересоваться работой, которую они выполняют.

Когда-то я думала, что такие действительные трудности и являются причиной ощущения себя как глупого человека; когда я надеялась помочь, говоря: «Ваш интеллект в полном порядке. А как насчет заинтересованности и смелости? Что можно сказать обо всех тех качествах, которые обеспечивают вашу способность работать?» Конечно, необходимо проработать все эти факторы. Но пациент меньше всего заинтересован в том, чтобы открыть себе доступ к собственному уму; его привлекают *абсолютные* возможности «образцового ума». Я тогда не понимала всей силы процесса самообесценивания, а ведь он достигает гигантских размеров. Даже люди, имеющие неоспоримые интеллектуальные достижения, иногда предпочитают настаивать на своей глупости, а не демонстрировать свои амбиции, потому что им любой ценой надо избежать опасности быть высмеянными. С тихим отчаянием они смиряются с собственным приговором, отвергая свидетельства и уверения в противоположном.

Процесс самоуничижения действует с разных сторон и нарушает активное преследование любых интересов. Он может оказывать влияние до начала какой-либо деятельности, проходить паралелльно с ней и наступать вслед за нею. Презрение к себе может повергнуть невротика в такую растерянность, что ему не приходит в голову, что он, к примеру, умеет сам поменять колесо, общаться на иностранном языке, выступать перед публикой. Или же он начинает что-то и бросает, едва столкнувшись с первой проблемой. У него мандраж перед выступлением или во время него (страх перед сценой). Как по отношению к уязвимости, так и в этом случае гордость и презрение к себе действуют сообща, порождая запреты и страхи. В результате получается, что и запреты и страхи — итог дилеммы, суть которой — потребность в широком признании, с одной стороны, и активное пренебрежение собой (или самоуничижение) — с другой.

Когда работа закончена, хорошо сделана и хорошо принята, пренебрежение к себе не уходит. «Кто угодно мог достичь того же самого, приложив меньше усилий». Пассаж, единственный не достигший полного совершенства в сольном концерте пианиста, рождает панику невероятных размеров: «На этот раз сошло, а в следующий раз освищут». Как видим,

неудача вызывает на себя всю мощь презрения к себе и обескураживает гораздо больше своего действительного значения.

Прежде чем обсуждать четвертый аспект ненависти к себе — *привычку фрустрировать себя*, — имеет смысл сузить тему, определив отличия от других явлений, которые или выглядят очень похоже, или имеют похожий результат. В первую очередь определим разницу со *здоровой самодисциплиной*. Человек, способный хорошо организовать свою жизнь, воздерживается от определенных действий или удовольствий. Но он делает это исключительно потому, что другие цели приоритетнее и, следовательно, им в первую очередь уделяется внимание. Молодожены могут отказываться от каких-то удовольствий, потому что хотят накопить на собственный дом. Ученый или художник, преданный своей работе, избегает светской жизни, потому что покой и возможность сосредоточиться ему дороже. Такая дисциплина предполагает добровольный выбор ограниченности (отсутствующее, к сожалению, при неврозе) — времени, сил, денег. Она предполагает также осознание своих реальных желаний и умение отказаться от менее важных ради более важных. Для невротика это особенно трудно, потому что его «желания» — в основном компульсивные потребности. И по их природе все они важны в равной степени; естественно, ни от одного нельзя отказаться. Поэтому при аналитической терапии самодисциплина — скорее цель, к которой следует стремиться, а не действительность. Я бы не упоминала здесь об этом, если бы не знала по опыту, что невротические пациенты не видят разницы между добровольным отказом и фрустрацией.

Также следует принять во внимание, что насколько человек невротизирован, настолько он действительно глубоко фрустрирован, хотя может и не знать об этом. Его компульсивные влечения, конфликты, псевдорешения этих конфликтов, его отчуждение от себя не позволяют ему реализовать его потенциальные возможности. Вдобавок он часто испытывает фрустрацию, потому что его требование обладать неограниченной мощью не выполнено.

Однако эти фрустрации, реальные или вымышленные, не появляются в результате *намерения фрустрировать себя*. Например, потребность в привязанности и одобрении фактически (но не намеренно) влечет за собой фрустрацию реального *Я*, его спонтанных чувств. Потребность

в этом развивается потому, что, несмотря на свою базальную тревогу, невротик понимает, что должен как-то подладиться к другим. Самодепривация здесь, хотя она и играет серьезную роль, является лишь неприятным побочным продуктом процесса. В контексте ненависти к себе нас интересует больше активная самофрустрация, совершаемая по велению самоненависти. Поддаваясь тирании *надо*, невротик сам лишает себя свободы выбора. Самообвинениями и презрением к себе отбирает сам у себя самоуважение. Более того, есть и другие моменты, в которых активный фрустрирующий характер ненависти к себе проявляется еще отчетливее. Это *нельзя*, которыми запрещается право на радость, это крушение надежд и устремлений.

Табу на радость уничтожает невинность наших желаний, наших действий. Все, что лежит в сфере наших личных интересов и обогащает нашу жизнь. Чем больше осознает себя пациент, тем отчетливее он воспринимает эти внутренние *нельзя*. Он хочет отправиться в путешествие, а внутренний голос ему запрещает: «Ты этого не заслужил». То же в других ситуациях: «У тебя нет права на отдых, на кино, на покупку новой одежды». И даже более того: «Хорошие вещи существуют не для тебя». Он хочет проанализировать свою раздражительность, полагая ее иррациональной, и чувствует, «будто железная рука закрывает тяжелую дверь». Устав от психоаналитической работы, невротик прекращает ее, хотя знает, что она могла бы пойти ему на пользу. Иногда внутри него разворачиваются целые диалоги на эту тему. После плодотворного успешного рабочего дня он устал и хочет отдохнуть. Внутренний голос говорит: «Ты просто лентяй». — «Нет, я и правда устал». — «Нет, это просто распущенность, из тебя точно никогда ничего не выйдет». Измученный такими метаниями, он или отдыхает с чувством вины, или вынуждает себя продолжать работу, в любом случае ничего хорошего это ему не сулит.

В сновидениях часто можно увидеть различные сценарии, как человек может в буквальном смысле переломить себя, когда ему случается потянуться к радости. Например, женщине снится, что она в саду, где на деревьях полно чудесных плодов. Как только она хочет сорвать плод или ей удается его сорвать, кто-то выбивает его из ее рук. Или спящий отчаянно пытается открыть тяжелую дверь, но она никак не поддается. Он спешит на поезд, но поезд уходит из-под носа. Он хочет поцеловать девушку, но она словно тает в воздухе, и он слышит издевательский смех.

Табу на радость может быть скрыто за фасадом «сознательности», социальной ответственности: «Пока люди живут в трущобах, стыдно иметь хорошую квартиру. Пока люди умирают от голода, я не могу тратиться на всякие деликатесы». Конечно, в таких случаях нужно исследовать, проистекают ли возражения из искреннего глубокого чувства социальной ответственности или они только прикрытие для *нельзя*. Часто простой вопрос проясняет ситуацию и гасит фальшивый нимб: на сэкономленные на себе деньги действительно бы он отправил посылку в Европу?

О существовании таких табу мы можем узнать по запретам, являющимся их результатом. Определенный тип может испытывать радость, только деля ее с другими. Вполне справедливо, что для многих людей разделенная радость — двойная радость. Но некоторые упорно заставляют и других слушать с ними их любимую запись, нравится она или нет, и в одиночку просто не умеют чем-либо наслаждаться. Другие могут так скупиться на себя, что жалеют даже потратить силы, чтобы рационализировать свою жизнь. И особенно поразительно, что они в то же время щедро тратятся на вещи, нужные для престижа, например жертвуют на благотворительность, устраивают вечера, покупают антиквариат, ничего для них не значащий. Они действуют словно под давлением закона, повелевающего рабски прислуживать славе, но который запрещает все, что «только» увеличивает их удобства, счастье, духовный рост.

Как и во всех других табу наказание за их нарушение — тревога или ее эквиваленты. Пациентка, которая вместо того чтобы залпом выпить кофе, приготовила себе вкусный завтрак, была просто потрясена, когда я одобрила ее заботу о себе. Она ожидала, что я «обвиню ее в эгоистичности». Переезд в лучшее жилье, хотя и разумный во всех отношениях, может разворошить целое осиное гнездо страхов. За приятно проведенным вечером может последовать паника. Внутренний голос в таких случаях предупреждает: «За это придется платить». Пациентка, покупая новую мебель, поймала себя на том, что говорила себе: «Недолго она будет тебя радовать». В эту самую минуту страх заболеть раком, который появлялся у нее время от времени, поднялся в ней опять.

Крушение надежд можно ясно наблюдать при психоанализе. Слово «никогда» со всей его безапелляционной безысходностью продолжает повторяться. Несмотря на видимые улучшения, голос продолжает гово-

рить: «Ты никогда не преодолеешь свою зависимость (или свою панику); никогда не освободишься». В ответ пациент предъявляет свой страх или неистово требует всяческих заверений, что он выздоровеет, желает, чтобы его успокаивали, говоря, что другим лечение помогло, и т. д. Даже если иногда пациент вынужден признать улучшение, он скажет: «Хорошо, в этом психоанализ мне помог, но больше ведь ни в чем не поможет, так какая польза от него?» Когда крушение надежд происходит во всех сферах жизни, возникает чувство мрачной обреченности. Как тут не вспомить о надписи на вратах в Дантовом аде «Оставь надежду, всяк сюда входящий». В ответ на улучшения, которые невозможно отрицать, пациент с предсказуемой регулярностью стремится совершить бегство назад. Он чувствует себя лучше, забыл о своей фобии, увидел важную связь, которая указывает ему на выход, — и скатывается вниз, глубоко обескураженный и подавленный. Другой пациент, который отказался от значимых вещей в своей жизни, впадает в жестокую панику и находится на грани самоубийства каждый раз, когда осознает в себе ценное качество. Таким же образом пациент может отвергать любые заверения, делая саркастические замечания, если бессознательная решимость задержать свое развитие укоренена глубоко. В некоторых случаях станет очевидным процесс, ведущий к рецидиву. Увидев, что определенные установки очень желательны (например, отказ от иррациональных требований), пациент считает, что он уже переменился, и в своем воображении воспаряет к высотам *абсолютной* свободы. Затем, подумав, что неспособен к такому, он поливает себя презрением и говорит: «Ты никчемен и никогда ничего не достигнешь».

И наконец, самая коварная самофрустрация — это *табу на любое свое устремление*: не только на возвышенные фантазии, а на любое стремление, подразумевающее, что человек использует собственные ресурсы или станет лучше и сильнее. Здесь стирается грань между фрустрацией себя и пренебрежением к себе. «Кто ты такой, чтобы хотеть играть, петь, иметь жену? Ты никогда ничего не будешь собой представлять».

Некоторые из этих факторов можно обнаружить в биографии человека, который позднее стал довольно продуктивным и кое-чего достиг в своей области. За год до того, как в его работе произошел поворот к лучшему (причем внешних изменений не было), у него состоялся разговор с женщиной старше него, она спросила, что же он намерен делать в жизни, чего

он от нее хочет или стремится достичь. И оказалось, что, несмотря на его ум, интеллигентность, старание, он и не задумывался о будущем. Единственное, что он смог ответить: «Ну, я думаю, что всегда заработаю себе на жизнь». Хотя у него была репутация многообещающего специалиста, он просто вычеркнул идею сделать что-нибудь важное. С помощью внешней стимуляции и доли самоанализа его продуктивность после этого случая возросла. Но он не придавал должного значения сделанным открытиям. Следовательно, они никак и не влияли на его уверенность в себе. Он даже забывал о своих находках и вновь случайно открывал уже найденное. Когда, наконец, он обратился к психоанализу по причине трудностей, которые он по-прежнему испытывал в работе, его табу на желание чего-либо для себя и устремление к чему-то, на осознание своих талантов все еще оказывало мощное действие. Видимо, его таланты и скрытое честолюбие, ведущие его к достижениям, были слишком сильны, чтобы их удалось полностью задавить. Поэтому он делал дело (пусть и мучился), но был вынужден воздерживаться от осознания этого и радоваться своим успехам. У других результаты еще менее радостные. Они отказываются от должностей, не осмеливаются заняться чем-нибудь новым, не ждут ничего хорошего от жизни, ставят перед собой несерьезные задачи и, следовательно, живут ниже своих способностей и душевных сил.

Как и другие стороны ненависти к себе, самофрустрацию можно увидеть в экстернализованном виде. Человек сетует, что, если бы не его жена, начальство, безденежье, погода, политическая ситуация, он был бы счастливейшим человеком на земле. Разумеется, не следует впадать в другую крайность и считать все эти вещи неважными. Конечно, они так или иначе влияют на наше благополучие. Но, оценивая их, мы должны тщательно взвесить, насколько велико их действительное влияние и сколько добавлено к ним из внутренних источников. Очень часто человек чувствует покой и довольство, потому что примирился с собой, несмотря на то что ни одна из его внешних трудностей не исчезла.

Причинение себе мучений, терзание себя — побочный, отчасти неизбежный продукт ненависти к себе. Когда невротик пытается подстегнуть себя к достижению невозможного совершенства, швыряет себе обвинения, пренебрегает собой или фрустрирует себя, он всем этим лишь мучает себя. Считая мучение самого себя отдельной категорией выражения ненависти к себе, мы утверждаем, что у человека есть или может

быть *намерение* мучить себя. Конечно, в любом случае невротического страдания следует рассмотреть все возможности. К примеру, возьмем сомнения в себе. Они могут являться результатом внутренних конфликтов и отразиться в бесконечных и бесплодных внутренних диалогах, в которых человек пытается защититься от собственных обвинений; они могут быть выражением ненависти к себе, цель которой — выбить почву под ногами человека. В действительности они и могут быть самым главным мучением. Подобно Гамлету люди намерены отдаться на растерзание своим сомнениям. Конечно, нам следует проанализировать все причины их сомнений, но не закралось ли в них также бессознательное *намерение* помучить себя?

Возьмем следующий пример из того же ряда: прокрастинацию. Как мы знаем, за прокрастинацию в решениях или действиях могут быть ответственны многие факторы, такие как общая инертность или постоянная неспособность занять определенную позицию. Тот, кто медлит, сам отлично знает, что отложенные дела часто растут, как снежный ком, и что на самом деле промедление грозит серьезными страданиями. И здесь мы иногда получаем первое приближенное понимание того, что скрывается за нерешенными вопросами. Когда из-за отложенных решений он действительно попадает в неприятную или угрожающую ситуацию, то говорит себе с явным торжеством: «Так тебе и надо». Это еще не означает, что он прокрастинировал потому, что намеренно хотел помучить себя, но все-таки наводит на мысль о некоторой *Schadenfreude* — злорадстве по поводу причиненных себе неприятностей. Так что, как видим, пока не густо доказательств в пользу активного мучительства, скорее это радость постороннего, наблюдающего, как жертва кричит и корчится.

Эти выводы были бы неоднозначными, если бы другие наблюдения не шли по нарастающей, не оставляя нам сомнений в активности влечения к самомучению. Например, при определенных формах скупости по отношению к себе пациент наблюдает, что его крохоборство — не просто «ограничение», а некое удовольствие, почти переходящее в страсть. Поэтому есть некоторые пациенты с ипохондрическими наклонностями, которые не только боятся многих вещей, но и довольно жестоко себя ими пугают. Першение в горле у них перерастает в туберкулез, понос — в рак, растяжение — в полиомиелит, головная боль — в опухоль мозга, приступ тревоги — в сумасшествие. Одна пациентка сказала, что это «ядовитый

процесс». При первых легких признаках беспокойства или бессонницы она говорила себе, что у нее начинается новый цикл паники. Каждую ночь ей будет становиться все хуже и хуже, пока не дойдет до нестерпимого ужаса. Ее первоначальный страх можно сравнить со снежком, который катился по склону, пока не превращался в лавину, которая в конце концов накрывала ее. В стихотворении, написанном ею в это время, есть строки о «сладостной пытке, которой наслаждаюсь». В подобных случаях ипохондрии можно выделить один фактор, запускающий механизм мучения самого себя. Ипохондрики искренне убеждены, что у них должно быть *абсолютное* здоровье, уравновешенность и бесстрашие. При малейшем подозрении в обратном они становятся беспощадными к себе.

Более того, анализируя садистические фантазии и импульсы пациента, мы понимаем, что они могут происходить из садистических импульсов, направленных против себя. У некоторых пациентов время от времени наблюдается компульсивная потребность или фантазии, в которых причиняются мучения другим. В том и другом случае в основном речь идет о детях или беспомощных людях. Так, например, один пациент сосредоточился на образе горбатой служанки Анни из пансиона, где он жил. Он был обеспокоен силой импульса и особенно тем, что совершенно не мог его понять. Анни была достаточно приятной особой и никогда не вызывала у него неприязни. Но до появления садистических фантазий он испытывал то отвращение, то сочувствие к ее физическому недостатку. Для него оба эти чувства стали понятны вследствие своего отождествления с девушкой. Он был физически крепок и здоров, но в минуты отчаяния и презрения по поводу своих душевных затруднений он обзывал себя калекой. Садистические импульсы и фантазии начались, когда он впервые заметил в Анни покорность, с которой она терпела, если кто-то «вытирал о нее ноги», и явную суетливую готовность услужить. Скорее всего, Анни всегда была такой. Однако его наблюдения совпали с тем моментом, когда его собственная тенденция к смирению развернулась к осознанию, и стал уже оглушающим грохот сапог его ненависти к себе. Поэтому компульсивное желание мучить служанку было интерпретировано как активное вынесение вовне желания мучить себя, которое добавляло еще и волнующее чувство власти над более слабым созданием. Активное стремление при этом переродилось в садистические фантазии, а они исчезали по мере того, как все яснее становилась его тенденция к смирению с одновременным отвращением к ней.

Я вовсе не считаю, что все садистические импульсы или действия по отношению к другим порождены исключительно ненавистью к себе. Но мне кажется вполне вероятным, что экстернализация влечения мучить себя всегда вносит свою лепту. Во всяком случае, такая связь встречается достаточно часто, и мы должны быть готовы к такой возможности.

Другие пациенты и без внешних провокаций страдают от страха перед мучениями. Он растет вместе с ненавистью к себе и представляет собой реакцию на пассивное вынесение вовне влечения мучить себя.

Наконец, обратимся к определенным мазохистским и сексуальным действиям и фантазиям. Я имею в виду фантазии при мастурбации, простирающиеся от унижений до пыток; мастурбацию, при которой царапают или бьют себя; выдирание волос; хождение в тесной обуви; болезненные позы, половой акт, при котором человека должны ругать, бить, связывать, заставлять выполнять лакейские или отвратительные задачи, чтобы он смог получить сексуальное удовлетворение. Структура подобной практики достаточно сложна. Я считаю, что следует различать как минимум два вида. В первом случае человек испытывает мстительное наслаждение, мучая себя; во втором — он отождествляет себя с презренным *Я* и по причинам, которые мы рассмотрим далее, может только таким образом достичь сексуального удовлетворения. Однако есть причины считать, что это различие работает только для осознанных переживаний, — фактически он всегда и мучитель, и жертва и получает удовольствие как унижаясь, так и унижая.

Психоанализ имеет одну из задач — проследить во всех случаях фактического самомучения скрытое *намерение* мучить себя. Другая задача — ожидать, что возможна экстернализация тенденций к самомучению. Всякий раз, когда намерение мучить себя довольно определенно, мы должны внимательно исследовать внутрипсихическую ситуацию и спросить себя, не возросла ли в этот момент ненависть к себе и что могло стать этому причиной.

Вершиной ненависти к себе являются чистые и непосредственные *саморазрушительные импульсы и действия*. Они могут быть острыми либо хроническими, открыто насильственными или медленно подтачивающими, осознанными или неосознанными, могут осуществляться или оставаться

воображаемыми. Они могут касаться главных или второстепенных вопросов. Их конечная цель — физическое, психическое и духовное саморазрушение. Если знать все эти возможности импульсов, суицид перестанет казаться отдельным непонятным явлением. Есть много способов убить то, что составляет суть нашей жизни; самоубийство — самое крайнее и окончательное выражение саморазрушения.

Легче всего поддается наблюдению влечение к саморазрушению, направленное против тела. Физическое насилие над собой в целом ограничено психозами. При неврозе мы имеем дело с меньшим размахом саморазрушительных действий, которые в основном принимают вид «вредных привычек» — обкусывание ногтей, расчесы до сыпи, выдергивание волос. Но бывают и неожиданные позывы к насилию в чистом виде, которые, в противоположность психозу, остаются воображаемыми. Они случаются у тех, для кого воображение и есть сама жизнь, а реальность достойна только презрения, как и реальность самих себя. Позывы к насилию наступают после инсайта, и весь процесс происходит настолько молниеносно, что установить его последовательность удается только в психоаналитической ситуации: внезапный инсайт своего несовершенства, быстро вспыхивающий и исчезающий, так же резко следующий за ним безумный порыв выцарапать себе глаза, перерезать себе глотку или воткнуть нож себе в живот и выпустить кишки. Этот тип личности временами испытывает импульсы к суициду (например, его тянет спрыгнуть с балкона или с обрыва), импульсы, которые возникают при сходных условиях, но кажутся неизвестно откуда взявшимися. Исчезают они очень быстро, так что эти импульсы почти не имеют шансов осуществиться. С другой стороны, желание спрыгнуть может быть неожиданно столь сильным, что человек вынужден держаться за что-нибудь во избежание искушения. Но может иметь место и настоящая суицидальная попытка. Даже если так, у этого типа все равно нет реалистичного представления об окончательности смерти. Скорее есть представление, как он спрыгнет с двадцатого этажа, затем подберет себя с земли и пойдет домой. Часто дело случая, удастся или нет такая суицидальная попытка. Да, если хотите, увидев себя мертвым, он сам первый бы удивился.

При многих серьезных попытках суицида мы должны учитывать вероятность далеко зашедшего самоотчуждения. Однако, как правило, нереалистичное отношение к смерти больше характерно для суицидальных

импульсов или прерванных попыток самоубийства, чем для спланированных и серьезных покушений на себя. Конечно, всегда найдутся причины для такого шага, просто тенденция к саморазрушению — наиболее постоянный его элемент.

Саморазрушительные импульсы как таковые могут оставаться неосознанными и при этом находить выражение у отчаянных сорвиголов при езде, плавании, скалолазании или в спешке, когда физически нет большой возможности спешить. Мы видели, что такую деятельность сам человек и не будет считать, поскольку у него есть скрытое требование неуязвимости («со мной ничего случиться не может»). Во многих случаях это решающий фактор. Но мы всегда должны осознавать вероятность дополнительного воздействия саморазрушительных влечений, особенно когда пренебрежение реальной опасностью переходит разумные границы.

И наконец, есть те, кто неосознанно, но систематически разрушает свое здоровье пьянством или наркотиками, хотя здесь могут иметь место и другие факторы, такие как постоянная потребность в одурманивающих веществах. В очерке Стефана Цвейга о Бальзаке мы видим трагедию гения, который в душераздирающей погоне за славой на самом деле разрушил свое здоровье каторжным трудом, избыточным употреблением кофе и пренебрежением ко сну. Безусловно, потребность Бальзака в славе вогнала его в долги настолько, что его чрезмерный труд отчасти оказался следствием неправильного образа жизни. Конечно же, здесь, как и в подобных случаях, оправдан вопрос о присутствии саморазрушительных влечений, приведших в конце концов к преждевременной смерти.

В других случаях телесный ущерб наносится себе случайно. Мы все не раз в плохом настроении умудрялись порезаться, споткнуться и упасть, прищемить палец. Но если мы игнорируем машины, переходя через дорогу, или правила вождения, сидя за рулем, это может стать фатальным.

Остается открытым вопрос о скрытом действии саморазрушительных влечений при органических заболеваниях. Хотя теперь о психосоматических заболеваниях мы знаем гораздо больше, трудно с необходимой точностью выделить конкретную роль саморазрушительных тенденций. Конечно, любой хороший врач знает, что при серьезной болезни желание пациента выздороветь и жить или умереть является решающим.

Но и в этих обстоятельствах тяготение психических сил к жизни или смерти может быть определено множеством факторов. Принимая во внимание единство души и тела, очевидно, что необходимо ответственно оценивать не только возможности скрытого действия саморазрушения на период выздоровления, но и его роль в создании самого заболевания и в его усилении.

Саморазрушение, направленное на другие жизненные ценности, может маскироваться под несчастный случай, досадное совпадение. В литературе этому пример Эйлерт Левборг из «Гедды Габлер», который потерял свою драгоценную рукопись. Ибсен показывает нам, как в этом персонаже стремительно нарастают саморазрушительные реакции и действия. Вначале он, подозревая своего верного друга Фру Эльвстедт, пытается разрушить с ней отношения, одновременно участвует в бурном кутеже. Напившись, он теряет рукопись, затем, не придумав ничего лучше, стреляется в доме у проститутки. В обычной жизни это случай людей, у которых на экзамене все вылетает из головы, или, к примеру, они опаздывают на важную встречу, или приходят на нее пьяными.

Чаще разрушение психических ценностей поражает нас своей повторяемостью. Человек бросает свое занятие как раз тогда, когда у него что-то начинает получаться. Он заверяет, что это все не то, чего ему «на самом деле» хотелось. Но когда процесс повторяется в третий, четвертый, пятый раз, мы начинаем искать, что же за этим стоит. Факторов может быть множество, но саморазрушение часто является основным, хотя и скрытым глубже остальных. Он этого не осознает ни в малейшей степени и принужден упускать шанс за шансом. То же можно сказать, когда человек теряет или бросает одну работу за другой, разрывает одни отношения за другими. В обоих случаях он часто воспринимает себя как жертву несправедливости и черной неблагодарности. На самом деле он сам, своими постоянными пререканиями и приставаниями предопределяет тот самый исход, которого так боится. Короче говоря, он часто доводит начальника или друга до того, что он (или она) больше не может его выносить.

Ключ к пониманию этих повторяющихся происшествий мы можем получить, наблюдая нечто подобное в психоаналитической ситуации. Формально пациент сотрудничает; он может даже выказывать психоаналитику знаки расположения (в которых тот не нуждается); тем не

менее во всем существенном он ведет себя настолько провокационно и оскорбительно, что в психоаналитике начинает зарождаться симпатия к тем, кто уже отвернулся от пациента. Короче говоря, пациент пытается (и всегда пытался) переложить на других осуществление своих саморазрушительных намерений.

В какой степени активные саморазрушительные склонности отвечают за постепенное уничтожение глубины и целостности личности? В большей или меньшей степени, грубо или тонко, целостность личности нарушается вследствие невротического развития. Самоотчуждение, неизбежные неосознанные претензии, столь же неизбежные неосознанные компромиссы, вызванные неразрешенными конфликтами, презрение к себе — все эти факторы ослабляют нравственное начало, ядро которого составляет пониженная способность быть искренним с собой[1]. Вопрос в том, может ли личность молча, но активно участвовать в собственном моральном и нравственном упадке. Определенные наблюдения вынуждают нас дать на него утвердительный ответ.

Мы наблюдаем состояния, хронические или острые, которые полнее всего описывает выражение «упадок духа». Человек не занимается своей внешностью, позволяет себе быть неопрятным и толстым, он слишком много пьет, а спит мало, ему наплевать на свое здоровье — он, например, не ходит к зубному врачу. Он или страдает обжорством, или, наоборот, морит себя голодом, не ходит гулять, пренебрегает своей работой или своими серьезными интересами, многое ему становится лень. Он может заводить случайные связи или вращаться в обществе пустых или опустившихся людей. Он не выполняет финансовые обязательства, поднимает руку на жену и детей, начинает лгать или воровать. Этот процесс наиболее очевиден при прогрессирующем алкоголизме, это хорошо описано в «Пропавших выходных». Но он точно так же может проходить очень извилистыми и скрытыми путями. Этот пример настолько прозрачен, что позволяет даже неподготовленному наблюдателю увидеть, что эти люди «позволяют себе пуститься во все тяжкие». При психоанализе мы понимаем, что такое описание некорректно. Это отчаянное состояние наступает, когда человек до отказа переполнен презрением к себе и без-

---

[1] См.: К. Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 10 «Обеднение личности».

надежностью, и его конструктивные силы не могут больше противостоять воздействию саморазрушительных влечений. Последние тогда действуют с максимальным размахом и выражаются в решении (в основном бессознательном) об активной деморализации. В романе «1984» Джордж Оруэлл описал в экстернализованной форме активное, планируемое намерение деморализовать личность; каждый опытный психоаналитик увидит в его романе верную картину того, что может сотворить с собой невротик. Сновидения тоже дают представления, что он может собственными руками швырнуть себя в сточную канаву.

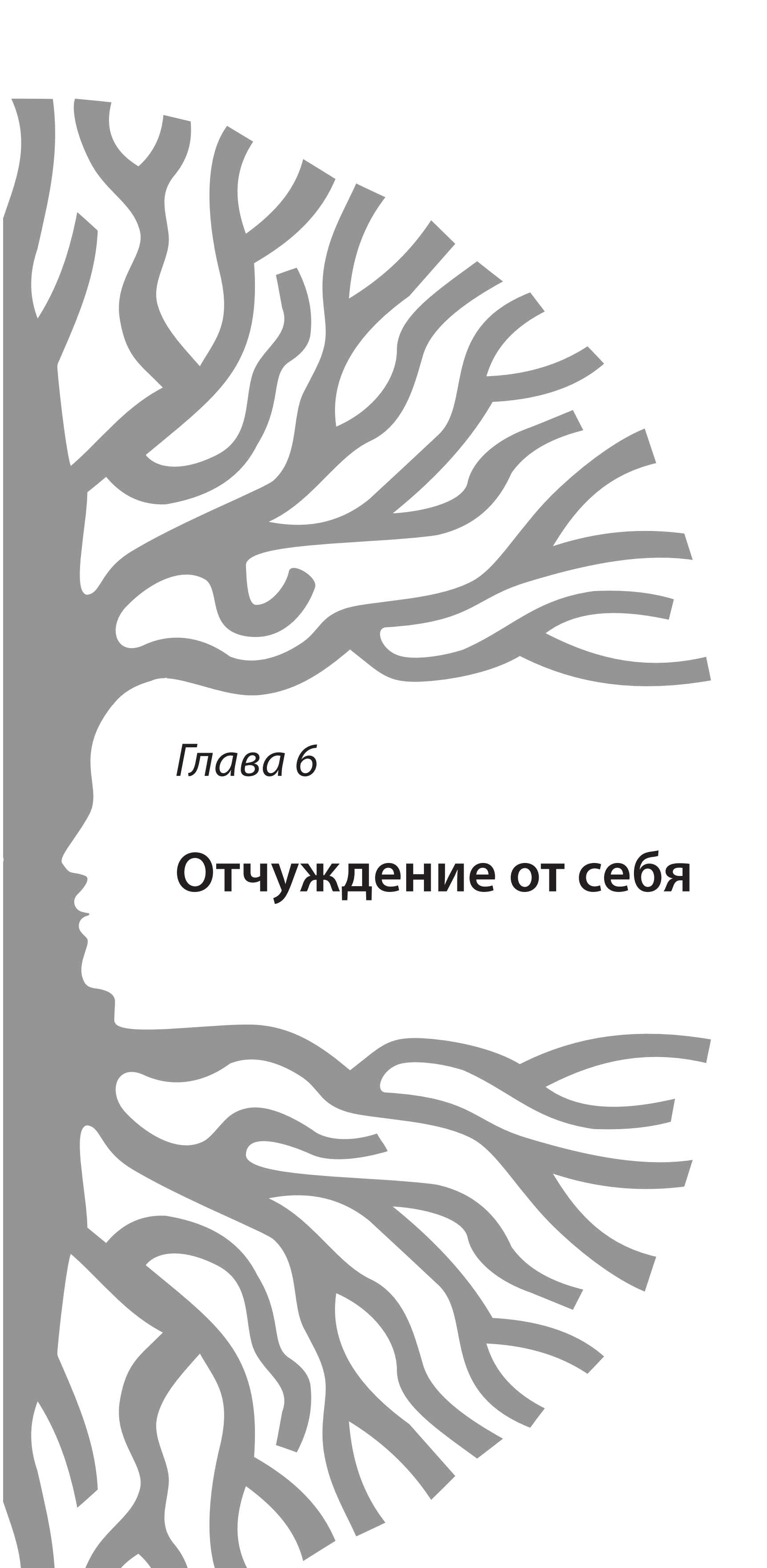
Реакция невротика на этот внутренний процесс бывает различной. Это может быть веселье, это может быть жалость к себе, это может быть страх. Эти реакции обычно не связаны в его сознании с процессом самодеморализации.

Реакция жалости к себе была особенно сильно выражена у одной пациентки после одного ее сновидения. В прошлом пациентка бездарно растратила большую часть своей жизни, плывя по течению. Заразившись цинизмом, она повернулась спиной к идеалам. Ко времени сновидения она уже провела большую работу над собой и все же еще не была в состоянии принять себя всерьез и сделать со своей жизнью что-нибудь конструктивное. Ей приснилось, что женщина — сама красота и совершенство, — готовясь принять веру, была обвинена в оскорблении этой веры. После сурового осуждения она была выставлена на публичный позор перед какой-то процессией. Хотя спящая была убеждена в своей невиновности, она тоже принимала участие в шествии. И все же она попыталась воззвать к сочувствию священника. Священник хотя и сочувствовал, но ничего не мог сделать для обвиняемой. Потом обвиняемая оказывалась на какой-то ферме, совершенно нищей и в придачу безвольной и наполовину безумной. Еще во сне сердце пациентки начало разрываться от жалости к этой женщине, и, проснувшись, она рыдала несколько часов. Если не учитывать некоторые детали, это сновидение как бы внушает спящей: «Во мне есть много красивого и хорошего, своим презрением к себе и направленной на себя деструктивностью я могу действительно разрушить собственную личность; я приняла против них меры, но, боюсь, неэффективные; хотя я хочу спасти себя, я избегаю реальной борьбы и косвенно принимаю участие в работе деструктивных влечений».

В своих сновидениях мы ближе к реальным себе. Мне кажется, что этот сон поднялся с больших глубин, чтобы дать пациентке глубокое и верное понимание об опасности присущего ей саморазрушения. В этом случае, как и во многих других, реакция жалости к себе не является конструктивной: она не сподвигла ее сделать что-нибудь для себя. Только когда отступают безнадежность и сила презрения к себе, неконструктивная жалость к себе может превратиться в конструктивное сочувствие к себе. И действительно, это событие величайшего значения для любого, стиснутого ненавистью к себе. Оно происходит вместе с первым ощущением реального *Я* и желанием внутреннего спасения.

Леденящий ужас тоже может быть реакцией на процесс сползания в бездну. Если учитывать чудовищную опасность саморазрушения, эта реакция полностью адекватна, пока человек чувствует себя беспомощной добычей этой сокрушительной силы. В сновидениях и ассоциациях она может появляться в виде многих ярких символов маньяка-убийцы, Дракулы, чудовищ, Белого Кита, привидений. Этот ужас составляет ядро многих, по-другому не объяснимых страхов, таких как страх перед неизведанными морскими глубинами, страх перед привидениями, перед чем-то необъяснимым, перед любым деструктивным соматическим процессом — отравлением, глистами, раком. Он является частью того ужаса, который многие пациенты испытывают перед всем неосознаваемым, а потому наводящим страх. Он может быть центром необъяснимой паники. Невозможно было бы жить в таком ужасе, если бы он был постоянным. Человек должен найти и находит пути смягчить ситуацию. О некоторых из них мы уже говорили. Другие мы еще обсудим в следующих главах.

Проведя обзор ненависти к себе и ее опустошительной силы, мы не можем не увидеть в ней воплощение величайшей трагедии человеческого сознания. В своем стремлении к Бесконечному и Абсолютному человек начинает разрушать себя. Заключив сделку с дьяволом, обещающим ему славу, ему предстоит отправиться в ад — в ад внутри самого себя.



Глава 6

Отчуждение от себя

В начале этой книги был сделан убедительный акцент на важности реального *Я*. Реальное *Я* в нашей интерпретации — это живой, неповторимый, непосредственный центр нашей личности; та ее часть, которая может и хочет расти. Мы уже видели, как с самого начала неблагоприятные условия всеми путями мешали ее нестесненному росту. Поэтому наш интерес в основном сосредотачивался на тех силах личности, которые присваивают себе ее энергию и приводят к формированию гордыни; когда последняя достигает самостоятельности, личность тотчас же начинает испытывать тираническое и деструктивное влияние.

Такое смещение интереса в изложении с реального *Я* на идеальное *Я* и его развитие в точности повторяет смещение интереса невротика. Но, в отличие от невротика, мы сохраняем четкое представление о важности реального *Я*. Это основание снова сделать его центром нашего внимания и теперь уже рассмотреть более системно причины, по которым оно бывает заброшено и теряет для личности свое значение.

Используя метафору сделки с дьяволом, отказаться от *Я*, от *себя* — все равно что продать свою душу. У психиатров это явление называется «отчуждением от себя», или самоотчуждением. Этот термин в основном определяет те крайние состояния, в которых человек утрачивает ощущение себя, например при амнезии, деперсонализации и т. д. Подобные состояния всегда вызывали общее любопытство. Не просто странно, но поразительно, что человек, не находящийся в состоянии сна и не имеющий органического поражения головного мозга, не знает, кто он, где он, что делает или что делал.

Однако нам эти случаи покажутся объяснимыми, если их рассматривать не как изолированное явление, а как некое соотношение с менее явными формами самоотчуждения. При этих формах не возникает глубокого ощущения потери самотождественности и ориентации, но происходит общее ухудшение способности к осозанному переживанию. Например, многие невротики живут будто в тумане. Для них нет ясности ни в чем. Не только их собственные мысли и чувства, но и взаимоотношения с людьми, смысл различных ситуаций подернуты дымкой. То же можно сказать и о более мягких формах, при которых затуманиваются только внутрипсихические процессы. Я имею в виду тех людей, которые могут быть достаточно проницательными наблюдателями по отношению к другим, могут ясно определить суть ситуации или направление мысли; но любое восприятие (касается ли оно человеческих отношений или отношения к окружающей природе и т. п.) не находит отклика у их чувств, а внутреннее переживание не находит пути к осознанию. Такое состояние сознания, в свою очередь, не слишком отличается от состояния вроде бы здоровых людей, которые страдают от случайных частичных провалов в памяти, или «слепых пятен» в определенных областях внешних либо внутренних переживаний.

Все эти формы самоотчуждения могут касаться точно так же материальной стороны «себя» — своего тела и имущества[1]. Невротик может довольно слабо ощущать собственное тело и мало что чувствовать по отношению к нему. Телесные ощущения даже могут быть заторможены. Например, только после вопроса, не замерзли ли у него ноги, ощущение холода доходит до его сознания путем длительных размышлений. Он может не узнать себя, неожиданно увидев в зеркале в полный рост. Таким же образом он может не чувствовать свой дом своим домом — для него он так же безлик, как гостиничный номер. Другие не чувствуют, что их деньги — это их деньги, даже если они заработаны тяжелым трудом.

Существует очень мало вариантов того, что можно без колебаний назвать отчуждением от наличного *себя*. При таком отчуждении может

[1] Здесь, как и во многих других рассуждениях, я примерным образом излагаю ход мыслей Уильяма Джемса. См. его «Принципы психологии» (William James. «The Principles of Psychology»), главу «Самоосознание», откуда и взяты все цитаты данного раздела.

быть стерто или затянуто дымкой все, что действительно представляет собой человек или чем он владеет, включая сюда реально существующие связи его реального *Я* с его прошлым и чувство непрерывности своей жизни. В какой-то мере этот процесс характерен для любого невроза. Иногда пациенты осознают свои нарушения в этой плоскости, как в случае одного пациента, который описывал себя как фонарный столб с мозгами наверху. Но чаще осознания не происходит, хотя нарушения могут быть очень обширными; это постепенно открывается во время психоанализа.

В эпицентре отчуждения от *наличного Я* находится менее очевидное, но более важное явление. Это постепенное отдаление невротика от собственных чувств, желаний, убеждений и сил. Это утрата веры в то, что он сам активно выстраивает свою жизнь. Это утрата ощущения себя единым органичным целым. В свою очередь, это указывает на отчуждение от самого живого, что есть в нас и что я предложила называть *реальным Я*. Возможно, Уильям Джемс[1] так сказал бы о нем: чтобы полнее представить его предназначение, оно рождает «трепетную внутреннюю жизнь», непосредственность чувств, будь то радость, страстное желание, любовь, гнев, страх, отчаяние. Оно — источник непосредственного интереса и прилива энергии, «источник усилия и внимания, из которого исходят приказы воли», способность желать и надеяться; это та наша часть, которая хочет расти, развиваться, осуществиться. Оно выдает «спонтанные реакции» на наши чувства или мысли, «приветствуя их или возражая им, одобряя или отказываясь от них, устремляясь к ним или от них, говоря им „да“ или „нет“». Все это доказывает, что, когда наше реальное *Я* активное и сильное, оно позволяет нам принимать решения и нести за них ответственность. Следовательно, оно ведет нас к истинной интеграции и четкому ощущению своей цельности, единства. Тело и разум, дела и мысли или чувства при этом не только созвучны и гармоничны, но гармонично функционируют без серьезных внутренних конфликтов. В противоположность искусственным средствам собирания себя воедино, которые приобретают вес по мере ослабления реального *Я*, истинная интеграция если и связана с каким-то напряжением, то с минимальным.

[1] Джемс Уильям (1842–1910) — американский философ и психолог, один из основателей и ведущий представитель прагматизма и функционализма. — *Примеч. ред.*

История философии показывает, что мы можем разбираться со своими проблемами с различных наблюдательных позиций. Однако дело выглядит так, будто каждому, кто занимался этой темой, было трудно пойти дальше описания своего опыта и того, что интересует лично его. С точки зрения клинической применимости я предлагаю отличать наличное, или эмпирическое[1], *Я* от идеального, с одной стороны, и от реального, с другой. Наличное *Я* — термин, который охватывает все, что человек представляет собой в настоящий момент: его тело и душу, здоровье и невротизм. Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что хотим «познать себя»; то есть хотим узнать себя такими, каковы мы есть. Идеальное *Я* — это тот человек, который живет в нашем иррациональном воображении, или тот, которым *надо* быть, следуя предписаниям нашей невротической гордости. Мы уже давали определения реальному *Я*, указывая, что это «изначальная» сила личностного роста и самореализации, с которой мы можем вновь полностью отождествиться, сбросив калечащие оковы невроза. Это как раз и есть то, на что мы ссылаемся, когда говорим, что хотим «найти себя». В этом смысле это также (для всех невротиков) *потенциальное Я* — в противоположность идеальному *Я*, которого *невозможно* достичь. В этом ракурсе оно кажется наиболее спекулятивным из всех. Кто, глядя на невротического пациента, сумеет отделить зерна от плевел и сказать: вот его возможное *Я*? Хотя реальное или потенциальное *Я* невротической личности — своего рода абстракция, оно тем не менее *ощутимо,* и каждый его проблеск ощущается как нечто более реальное, определенное, несомненное, чем что-либо еще. Это качество можно наблюдать в себе или в пациентах, когда после внезапных внутренних озарений достигается освобождение от тисков некоторых компульсивных потребностей.

Всякий раз нелегко дается четкое различие между отчуждением от наличного *Я* и от реального *Я*, которое при дальнейшем обсуждении мы будем держать в центре нашего внимания. Потеря себя, — говорит Кьеркегор, — это «болезнь к смерти»[2], это отчаяние — отчаяние от отсутствия у человека осознания себя или отчаяние от его нежелания быть собой. Но это отчаяние, продолжает автор, не бьет во все колокола, не вопит о себе. Человек продолжает жить, как будто он все еще находится в единении со своей жизненной сердцевиной. Любая другая потеря — работы,

[1] Термин «эмпирическое *Я*» используется У. Джемсом.
[2] С. Кьеркегор. «Болезнь к смерти».

к примеру, или ноги — гораздо больше привлечет его внимание. Это утверждение Кьеркегора подтверждает клинические наблюдения. Если не брать в расчет вышеупомянутую патологию, утрата себя не бросается в глаза так сразу. Пациенты приходят на консультацию с жалобами на головную боль, сексуальные нарушения и проблемы на работе или описывают другие симптомы; как правило, они не жалуются на утрату контакта с ядром своего психического существования.

Давайте же теперь, не углубляясь в детали, набросаем общую картину того, какие силы ответственны за самоотчуждение. В какой-то степени это результат невротическою развития в целом, особенно *всего того, что есть в неврозе компульсивного*. Всего, что включает в себя: «Не я иду, меня несет». В данном контексте неважно, в какой области имеется компульсивность — в отношениях с людьми (уступчивость, мстительность, отчуждение) или по отношению к себе (самоидеализация). Компульсивный характер этих влечений уже неизбежно лишает человека независимости и спонтанности. Например, как только потребность всем нравиться становится компульсивной, уменьшается искренность чувств человека; то же происходит и с его разборчивостью. Влечение поработать ради славы снижает его спонтанный интерес к работе. Компульсивные влечения, конфликтующие между собой, негативно сказываются на его цельности, его способности решать и выбирать направление. И что еще важнее, псевдорешения невротика[1], хотя и представляют собой попытки интегрироваться, обрести внутреннюю цельность, тоже лишают его независимости, поскольку становятся компульсивным образом жизни.

Отчуждение может быть во власти другого, тоже компульсивного процесса, который можно описать как *активное удаление от реального Я*. Все влечение к славе представляет собой такое удаление, этому способствует еще и решимость невротика переделать себя в того, кем он не является. Он чувствует то, что *надо* чувствовать, желает то, что *надо* желать, любит то, что *надо* любить. Другими словами, тирания *надо* безудержно влечет его быть кем-то другим, а не тем, кто он есть или мог бы быть. В своем воображении он и *есть* другой — настолько другой, что его реальное *Я* затирается и блекнет все больше. Невротические требования в терминах *Я* означают отказ от спонтанной энергии. Невротик отказывается при-

[1] См. «Наши внутренние конфликты» и последующие главы книги.

лагать усилия, например, в межличностных отношениях, но настаивает на том, чтобы другие приспосабливались к нему. Выкладываться на работе самому он не считает нужным, зато считает себя вправе требовать, чтобы кто-то другой делал работу для него. Вместо того чтобы самому принимать решения, он перекладывает ответственность на других. Следовательно, его конструктивные силы истощаются, и он *действительно* все меньше и меньше решает что-либо в своей жизни.

Невротическая гордость заставляет его сделать еще один шаг от себя. Поскольку теперь он стыдится того, кто он есть на самом деле (своих чувств, способностей, деятельности), он рьяно отводит свой интерес от себя самого. Экстернализация — другой активный шаг прочь от *Я*, наличного и реального. Кстати, достойно удивления, насколько сильно совпадает этот процесс с кьеркегоровским «отчаянием от нежелания быть собой».

Существуют и *активные шаги против реального Я*, выражающиеся в ненависти к себе. Отправив реального *Я* в ссылку, мы обречены влачить существование презренного каторжника, впереди у которого полное уничтожение. Сама идея быть собой становится ужасной до тошноты. Ужас иногда предстает без маски, как почувствовала его одна пациентка, подумав: «Это я». Это случилось, когда начала сыпаться аккуратная стена, которую она построила между «собой» и «своим неврозом». Чтобы как-то защититься от этого ужаса, невротик «заставляет себя исчезнуть». Он проявляет, бессознательно, заинтересованность в том, чтобы не воспринимать себя отчетливо, чтобы сделать себя, так сказать, глухим, немым и слепым. Он не просто прячет правду о себе, он очень даже заинтересован так поступать, — и этот процесс притупляет чувствительность к тому, где правда, а где ложь, не только в нем самом, но и вне его. В его интересах, чтобы эта неясность сохранялась, хотя на сознательном уровне он может страдать от нее. Например, у одного пациента в качестве символа ненависти к себе часто ассоциировались чудовища из легенды о Беовульфе, выползающие по ночам из озера. Как он сказал однажды, «в ночном тумане они меня не увидят».

Результат всех этих шагов — отчуждение от себя. Мы должны понимать, что этот термин отражает только одну грань явления. Наиболее точное отражение он получает в субъективном ощущении невротика, что он далек

от себя. Во время психоанализа он может осознать, что все те правильные вещи, которые он говорил о себе, были в действительности связаны не с ним и его жизнью, а касались какого-то парня, с которым у него если и есть общее, то очень мало; и все, что он о нем выяснил, конечно, очень интересно, но к его собственной жизни не имеет отношения.

Фактически этот психоаналитический опыт подводит нас прямо к сути проблемы. Важно помнить, что пациент беседует не о погоде или телепередаче: он говорит о своем самом интимном жизненном опыте. Но личное значение в этом опыте уже утрачено. И в точности, как он может рассказывать о себе без того, чтобы «быть в этом», он может работать, проводить время с друзьями, гулять или спать с женщиной без того, чтобы быть в этом. Его *отношение к себе становится безличным* — и таким же становится его отношение к жизни в целом. Если бы слово «деперсонализация» не было специальным психиатрическим термином, оно идеально бы подошло к тому, что, по сути, представляет собой отчуждение от себя: это процесс обезличивания и, как результат, — потеря жизнеспособности.

Я уже говорила, что самоотчуждение (применительно только к неврозу) не проявляется прямо и открыто, как может подсказывать значение этих слов, за исключением состояния деперсонализации, ощущения нереальности происходящего или амнезии. Несмотря на то что эти состояния временные, они могут наступить только у людей, отстраненных от себя. К ощущению нереальности происходящего обычно располагают определенные факторы, — это обычно жестокий удар по гордости и одновременная резкая вспышка презрения к себе, для данного человека невыносимые. И наоборот, когда с этими острыми состояниями удается справиться с помощью терапии или без нее, отчуждение от себя существенно не изменяется. Оно лишь снова ограничивается такими пределами, при которых человек может функционировать без явной дезориентации. С другой стороны, опытный наблюдатель без труда уловит определенные общие симптомы, указывающие на наличие самоотчуждения, такие как пустота, мертвенность в глазах, аура безличности, автоматизм действий. Камю и Сартр мастерски описали эти симптомы. Психоаналитик может удивляться бесконечно, до чего же сравнительно неплохо может функционировать человек, исключая из процесса сердцевину своего *Я*.

Каково же тогда *воздействие* отчуждения от себя на личность и жизнь человека? Для полноты и ясности картины мы обсудим, какое влияние оно оказывает на эмоциональную жизнь человека, на его энергию, цельность и на способность задать своей жизни направление, взять на себя ответственность.

В принципе, трудно выявить что-либо общее в *способности чувствовать* или в *осознании чувств,* верное для всех форм невроза. Некоторые выказывают преувеличенные чувства радости, энтузиазма или страдания; другие кажутся невозмутимыми, во всяком случае укрывшимися за бесстрастной маской; чувства третьих, кажется, утратили силу, стали плоскими, стертыми. И все же, несмотря на бесконечные вариации, одна характеристика справедлива для любого невроза любой степени тяжести. Осознанность, сила и род чувств определены в основном гордыней. Искренние собственные чувства заглушены или задавлены, иногда до полного исчезновения. Короче говоря, у невротика *чувствами управляет гордость.*

Невротик предпочитает душить те чувства, которые идут вразрез с его особой гордостью, и раздувать те, которые играют ей на руку. Например, его высокомерие не позволяет ему почувствовать зависть, если он считает себя много выше остальных. Его гордость за свой аскетизм может обуздать чувство радости. Если он гордится своей мстительностью, то мстительная ярость будет в нем еще как ощутима. Однако если его мстительность культивируется и рационализируется в рамках «справедливости», он не будет чувствовать мстительную ярость как таковую, пусть даже ее выражение будет так свободно, что ни у кого из окружающих не возникнет никаких сомнений. Гордость *абсолютной* стойкостью может заморозить любое чувство страдания. Но если страдание играет первую скрипку в рамках гордыни (как средство выражения осуждения и основа невротических требований), оно не только преувеличивается перед другими, но и чувствуется глубже. Чувство сострадания может быть отброшено, если его рассматривают как слабость, но может переживаться в полную силу, если его делают божественным атрибутом. Если гордость сосредоточена на смирении, на позиции «мне ничего ни от кого не нужно», тогда любое чувство или потребность становятся «нестерпимой мукой от сгибания в три погибели, чтобы пролезть в какую-то щель. Если мне кто-то понравится, он может иметь надо мной власть. Если мне что-то понравится, я стану от этого зависим».

Иногда при психоанализе мы можем непосредственно наблюдать, как гордость вмешивается в искренние чувства. Обычно X отказывается от отношений с Y, по его мнению, он чем-то оскорбляет его гордость, хотя непосредственный ответ X на дружеское поведение Y может быть тоже дружеским. Но минуту спустя что-то одергивает X: «Ты дурак, раз позволяешь обмануть себя дружелюбием». Так что дружеские чувства отбрасываются. Или же какая-то картина возбуждает в нем горячий, пылкий энтузиазм. Но его гордость искажает и это чувство, когда он думает про себя: «Никто не может ценить живопись так, как ты».

Итак, гордость выполняет функцию цензуры, стимулируя осознание чувств или препятствуя ему. Но она может управлять чувствами и на более глубокой основе. Чем больше над человеком властвует гордость, тем больше человек способен к эмоциональному ответу жизни только с ее позиций. Он словно замуровал свое реальное *Я* в звуконепроницаемой комнате, и через стены проникает только голос гордости. Теперь его чувство удовольствия или неудовольствия, удрученности или вдохновения, симпатии или антипатии к людям — это в основном ответ его гордости. Точно так же и страдание, которое он испытывает осознанно, — страдание его гордости. Но это не очевидно с первого взгляда. Для него очевидно в какой-то мере, что он реально страдает от неудачи, от чувства вины, одиночества, безответной любви. Он и правда страдает. Но кто в нем страдает, вот в чем вопрос. Психоанализ показывает, что это его возгордившееся *Я*. Причина страданий в том, что ему не удалось достичь вершины успеха, довести нечто до абсолютного совершенства, быть неотразимо привлекательным, всегда страстно желанным для всех. Если *Я* считает, что ему положены успех, популярность и т. п., коих не предвидится, это все тоже поводы для страданий.

Только когда гордыня присмиреет, человек начинает чувствовать истинное страдание. Только тогда сострадание к себе способно подвигнуть его на то, чтобы сделать что-то полезное для себя. Та жалость к себе, которую он чувствовал до этого, была скорее пьяными слезами возгордившегося *Я*, почувствовавшего себя обиженным. Тот, кто не испытал этой разницы на себе, может безразлично пожать плечами, — страдание всегда страдание. Но только истинное страдание способно расширить и углубить наши чувства и открыть наше сердце страданию других. Оскар Уайльд в исповеди «Из бездны» описывает то освобождение, которое пережил

герой, когда, вместо того чтобы страдать от ущемленного тщеславия, он стал испытывать истинное страдание.

В некоторых случаях невротик даже ответы своей гордости может переживать только через других. Он может *не чувствовать* себя униженным высокомерием или пренебрежением друга, но его точно охватит чувство стыда при мысли, что его брат или коллеги сочтут это за унижение. Конечно, гордость в разной степени может влиять на чувства. У невротика с серьезными эмоциональными нарушениями могут быть определенные сильные и искренние чувства, такие как восхищение природой или музыкой. Значит, невроз их не коснулся; иными словами — его реальному *Я* отпущена эта мера свободы. Но даже если любовь и нелюбовь невротика почти полностью подчинены его гордости, они все равно могут сохранить частицу искренности. Тем не менее в результате этой тенденции всегда приходится констатировать общее обеднение эмоциональной жизни при неврозе: по уменьшению искренности, непосредственности, глубины чувств или, по крайней мере, по сокращению количества испытываемых чувств.

Сознательная установка человека по отношению к своим нарушениям имеет различные вариации. Невротик может вообще не рассматривать свою эмоциональную ущербность как расстройство, а, напротив, считать ее поводом для гордости. Его может серьезно беспокоить рост эмоционального омертвения. Например, он вполне может понимать, что его чувства все больше приобретают характер реакций. Его чувства бездеятельны, они молчат, вместо того чтобы откликнуться на дружелюбие или враждебность. Его сердце не открывается навстречу красоте дерева или картины, и они не оставляют в нем и следа. Он может утешить друга, жалующегося на беду, но не может сам активно представить жизненную ситуацию другого. Или он в испуге осознает, что даже такие реактивные чувства у него притупились. «Если бы он был способен открыть в себе хоть пустяковое чувство, которое было бы настоящим, пусть скромным, но живым», — пишет Жан-Поль Сартр об одном из персонажей в «Возрасте рассудка». И наконец, он может не сознавать никаких ухудшений. Только в своих сновидениях он предстает при этом как кукла, мраморная статуя, мультяшный персонаж или как труп, у которого он растягивает губы в улыбку. В этих последних примерах самообман достигает максимальной наглядности, поскольку на

поверхности существующее глубинное ухудшение прекрасно маскирует любой из трех следующих способов.

Некоторые невротики ведут себя преувеличенно оживленно, с фальшивой непосредственностью. Они легко приходят в восторг или разочаровываются, легко влюбляются или гневаются. Но эти чувства не идут из глубины; в глубине их нет. Невротики живут в мире собственного воображения и поверхностно отвечают на то, что захватывает их фантазию или задевает их гордость. Часто на передний план выходит потребность произвести впечатление на людей. Отчуждение от себя делает возможным изменение своей личности в соответствии с требованиями ситуации. Подобные хамелеоны всегда играют какую-то роль, сами не зная того, и, как хорошие актеры, искусствено вызывают в себе нужные для роли чувства. Следовательно, они могут выглядеть искренними, играют ли они роль праздного светского повесы, или человека, серьезно интересующегося музыкой либо политикой, или же друга, всегда готового прийти на помощь. Психоаналитик тоже подвержен этому обману, потому что во время психоанализа такой человек играет роль пациента, страстно желающего разобраться в себе и как-то измениться. Проблема, с которой мы здесь имеем дело, это легкость, с которой они вживаются в роль и меняют ее на другую, — так же легко, как можно надеть платье и снять его.

Другие принимают за «силу» своих чувств погоню за приключениями и чересчур эмоциональную вовлеченность в них. Это могут быть лихачество за рулем, интриги, сексуальные похождения. Но потребность пощекотать себе нервы, возбудиться безошибочно указывает на болезненную пустоту внутри. Только провокационные необычные стимулы могут добыть хоть какой-то отзвук у их неподвижных, инертных чувств.

Третьи, казалось бы, отличаются определенностью чувств. Похоже, они знают, чего хотят, и их чувства адекватны ситуации. И тут опять дело не только в ограниченном наборе их чувств, а в том, что все они мелочны по сути и даже низменны. При ближайшем рассмотрении понятно, что эти люди автоматически чувствуют то, что в соответствии с их внутренними предписаниями им *надо* чувствовать. Или они всего лишь демонстрируют то чувство, которого от них ждут. Наблюдения такого рода еще более обманчивы, когда личные *надо* совпадают с *надо* культуры; нас может спасти от ошибочного заключения лишь полная картина эмоций. Чувства,

рожденные в сердцевине нашего бытия, обладают непосредственностью, глубиной и искренностью; если какого-то их этих качеств недостает, нам следует внимательнее присмотреться к стоящей за этим динамике.

Энергичность при неврозе наблюдается разная — от состояния всеобъемлющей инертности (когда «нет сил»), через единичные непродолжительные попытки усилий до постоянной, даже чрезмерной энергичности. Нельзя утверждать, что невроз сам по себе делает невротика более или менее энергичным, чем здорового человека. Такое заключение позволит сделать только количественный подход к энергичности человека, независимо от его мотивов и целей. Как мы утверждали вообще и рассматривали в подробностях, одна из главных характеристик невроза — это смещение приложения сил: от развития заложенного потенциала реального *Я* на развитие фиктивного потенциала идеального *Я*. Чем полнее мы понимаем значение этого процесса, тем меньше проблем нам доставляют несоответствия во внешнем выходе сил. Здесь я упомяну только о двух гранях процесса.

Чем больше сил отбирает на службу себе гордыня, тем меньше их остается для конструктивного влечения к самореализации. Проиллюстрируем это типичным примером: влекомый честолюбием человек может проявить колоссальную энергию, чтобы достичь высокого положения, власти и славы, а с другой стороны, у него не находится времени, желания и сил на личную жизнь и свое духовное развитие. На самом деле проблема не в том, что у него не остается сил на личную жизнь и развитие. Даже если бы у него было сколько угодно сил, он бессознательно отказывался бы использовать их ради своего реального *Я*. Это идет вразрез с намерением его ненависти к себе, которое заключается в том, чтобы подавлять реальное *Я*.

Другая грань — тот факт, что невротик *не владеет* своими силами (не чувствует свои силы своими). Ему не кажется, что он сам является движущей силой своей жизни. У различных типов невротической личности за этот изъян несут ответственость различные факторы. Например, когда человек считает себя обязанным делать все, что от него ожидают, он на самом деле движим чужими понуканиями и пинками (как он это трактует) и может забуксовать, как автомобиль с севшим аккумулятором, предоставленный самому себе. Тот, кто в страхе перед собственной гордостью запер на все

замки свое честолюбие, должен отрицать (перед собой) свое активное участие в том, что он делает. Даже если он нашел свое место в мире, он не думает, что сделал это сам. Он склонен думать «так уж вышло». Но чувство, что он сам не является движущей силой своей жизни, в глубоком смысле соответствует действительности не только из-за действия всех подобных факторов. Ибо движут им в первую очередь не его желания и стремления, а его гордыня.

Естественно, ход нашей жизни отчасти определяется неподвластными нам внешними обстоятельствами. Но нам дано чувство направления в жизни. Нам дано знание, а что же мы хотим сделать со своей жизнью. У нас могут быть идеалы, к которым мы стремимся и на основе которых делаем нравственный выбор. И, очевидно, это чувство направления утрачено у многих невротиков, чья *способность направлять свою жизнь* ослабела прямо пропорционально их отчуждению от себя. Эти люди движутся по воле своей фантазии, без цели и плана. Реальная деятельность подменяется тщетными грезами; честные стремления уступают место слепому упованию на случай, а подпоркой идеалам служит цинизм. Нерешительность может достигать такой степени, что тормозит любые целенаправленные действия.

Еще шире распространены и еще труднее распознаются *скрытые* нарушения такого рода. Человек может казаться очень организованным, фактически целеустремленным, влекомым такими невротическими целями, как совершенство или торжество. В таких случаях компульсивные нормы умудряются перехватить направляющую власть. Но когда невротик окажется стиснут противоречивыми *надо*, станет очевидной искусственность этих направлений. В такой ситуации возникает сильная тревога, потому что ему неоткуда взять другие указания, чтобы последовать им. Его реальное *Я* заключено в темницу; он не может с ним посоветоваться, и его, словно беспомощную добычу, тянут в разные стороны *надо*. Это же верно и для других невротических конфликтов. Степень беспомощности перед ними и страх взглянуть им в лицо говорят не только о размахе конфликтов, но еще более — об отчуждении от себя.

Отсутствие внутреннего направления тоже может не быть очевидным, потому что традиции уже проторили путь для движения, и он может обойтись без личных планов и решений. Прокрастинация прикрывает

нерешительность. И сподвигнуть человека осознать свою нерешительность способна только необходимость принять решение, которое может принять он один. И тогда это для него будет худшее божье наказание. Но даже если так, общая природа нарушения обычно не осознается и оправдание находится в трудности того решения, которое необходимо принять.

И наконец, недостаток внутреннего руководства может прятаться за установкой на уступчивость. Тогда человек делает то, чего, по его понятиям, от него ждут; становится тем, кем другие хотят его видеть. И он может достичь уникальной проницательности относительно желаний и ожиданий других. Обычно он представлет это как своего рода искусную чуткость или внимательность. Когда он догадывается о вынужденном характере такой «уступчивости» и принимается ее анализировать, он прежде всего обращает внимание на область личных взаимоотношений, например на потребность угодить другим или оградить себя от их враждебности. Однако он сдает позиции в ситуациях, в которых это не применяется, например в психоаналитической ситуации. Тут он передает инициативу психоаналитику и хочет узнать или догадаться, чего тот от него ждет. Эта позиция прямо противоречит откровенным попыткам психоаналитика: научить следовать собственным интересам. Подоплека подобной уступки очевидна. Даже не сознавая этого, он вынужден доверить другим руководство своей жизнью вместо того, чтобы взять ее в свои руки. Предоставленный сам себе, он чувствует себя потерянным. В его сновидениях появляются такие символы, как лодка без руля, потеря компаса, путешествие без проводника по незнакомой и опасной стране. Мы поймем позднее, когда разгорится борьба за внутреннюю независимость, что отсутствие внутренней направляющей власти и есть основной элемент уступчивости. Тревога, появляющаяся во время этого процесса, рождена оказом от привычных целей и усугубляется недостаточной смелостью довериться себе.

Если нехватка или утрата способности управлять своей жизнью могут быть скрытыми, то ясно различима другая, по крайней мере для подготовленного наблюдателя, недостаточность: *способности брать на себя ответственность*. У слова «ответственность» я различаю три значения. В данном контексте я воздержусь упоминать такие качества, как выполнение обязательств, или верность данному обещанию, или способность

отвечать за других людей. Установки на этот счет слишком расходятся, чтобы можно было вывести постоянный критерий, характеризующий любой невроз. Невротик может быть надежным человеком, а может брать на себя слишком мало или слишком много ответственности за других.

Не будем мы разводить философию и о нравственной ответственности. Компульсивность при неврозе так велика, что почти не оставляет свободы выбора. В целях практичности мы примем, что пациент, в общем, не мог бы вырасти иным человеком; а в частности, не мог бы поступать, думать и чувствовать иначе, чем он поступает, думает и чувствует. Однако пациент не разделяет этой точки зрения. Он сам становится заложником собственного высокомерного пренебрежения ко всем законам и к любой необходимости. Он игнорирует тот факт, что его развитие (учитывая его прошлое) могло пойти только в определенном направлении. А сознательными или бессознательными были определенные влечения и установки, это в общем ничего не значит. Не имеет значения, что были непреодолимыми исключительно неблагоприятные условия, с которыми ему приходилось бороться, он *должен* был сражаться с ними с неослабевающей силой, храбростью и хладнокровием. Если он не смог, значит, он тряпка. И наоборот, в целях самозащиты он может рьяно отрицать любую свою вину, провозглашая себя безупречным, и возлагать на других вину за любые трудности, прошлые или настоящие.

Как и в других случаях, гордость тут же берет на себя ответственность и осыпает его презрительными обвинениями, когда ему не удается сделать невозможное. Поэтому для него почти невозможно принять на себя ответственность, единственно имеющую значение. А это ни больше ни меньше, чем *обычная, простая честность в ответах самому себе о себе и о своей жизни*. Эта честность необходима для трех вещей: открытое признание себя таким, каков ты есть, без преуменьшений или преувеличений; готовность отвечать за последствия своих действий, решений и т. п., не пытаясь выкрутиться или свалить вину на других; осознание, что решение твоих проблем зависит от тебя, кто-то другой, судьба или время их не решат. Это не значит, что нежелательно принимать постороннюю помощь, напротив, это подразумевает получение всевозможной помощи. Но даже идеальная помощь со стороны не будет иметь смысла, если самому не делать усилий к конструктивным изменениям.

Из многих подобных случаев попробую искусственно собрать пример. Молодой женатый мужчина постоянно тратит больше, чем может себе позволить, ему не хватает даже регулярной финансовой помощи отца. У него на этот счет множество объяснений: родители сами виноваты, потому что никогда не учили его обращаться с деньгами; отец назначил ему слишком малое содержание. Но это так и будет тянуться, потому что он слишком робок и не может выпрашивать больше; ему нужны деньги потому, что жена не умеет экономить или ребенок хочет новую игрушку; потом идут налоги и счета от врачей; и в конце концов, разве он не может себе позволить время от времени поразвлечься?

Все эти доводы — важные данные для психоаналитика. Они раскрывают требования пациента и его склонность считать себя ущемленным. Для пациента они хороши тем, что не только полностью и удовлетворительно отвечают за его затруднительное положение, но и работают как волшебная палочка, когда требуется не замечать тот простой факт, что, по каким бы то ни было причинам, он действительно тратит слишком много денег. Прямо заявить о фактах, назвать лопату лопатой, зачастую невозможно для невротика, раздираемого гордостью и презрением к себе. Конечно, последствия сказываются незамедительно: банковский счет тает, долги растут. Он в ярости на банк, который вежливо сообщает о состоянии его счета, в ярости на друзей, которые не хотят давать в долг. Когда дела становятся совсем плохи, он ставит отца и друзей перед фактом и шантажом или уговорами вынуждает их прийти ему на выручку. Он не усматривает простейшей связи между его неприятностями и непомерными тратами. Он дает зарок на будущее, который вряд ли чего-то стоит, потому что он слишком озабочен тем, чтобы оправдать себя и обвинить других, и в реальности не имеет в виду того, что планирует. До его сознания так и не доходит очевидная мысль, что финансовая нерасчетливость — *его* проблема, которая по-настоящему затрудняет *его* жизнь, и что, следовательно, *от него* зависит ее решение.

Приведу еще одну иллюстрацию того, насколько невротик может быть слеп к последствиям своих проблем или своих действий: человек с бессознательным убеждением, что его не касается обычная причинно-следственная связь, вдруг осознает свое высокомерие и мстительность. Как следствие, других возмущают его качества, но он просто этого не видит. Если кто-то и высказывает недовольство, то для него это неожидан-

ный удар, он считает себя обиженным и часто демонстирирует редкую проницательность, находя невротические факторы в других, которые заставляют их возмущаться его поведением. Он ни во что не ставит все представленные доказательства. Он считает это попыткой других рационализировать их собственную вину или уход от ответственности.

Эти иллюстрации, хотя и типичные, все же не показывают и малой доли способов уйти от ответственности за себя. Мы уже имели с ними дело, когда говорили о способах сохранить лицо и спастись от атак ненависти к себе. Были примеры того, как невротик щедро распределяет ответственность на всех и вся, кроме себя, как он делается отстраненным наблюдателем над собой, как искусно он отстраняет себя от своего невроза. В результате его реальное *Я* значительно ослабевает или отдаляется все больше. Если, например, он отрицает, что бессознательные силы являются частью его личности, они могут стать для него загадочной, пугающей до безумия властью. Такие бессознательные увертки ослабляют его контакт со своим реальным *Я*, в результате человек все больше становится беспомощной добычей своих бессознательных сил, и тем больше у него настоящих причин их бояться. И напротив, каждый шаг к собственной ответственности за весь свой комплекс заметно добавляет человеку сил.

Более того, уход от ответственности за себя мешает любому пациенту увидеть и преодолеть свои проблемы. Если бы можно было сразу в начале психоанализа определить эту тему, пациент и психоаналитик сэкономили бы массу времени и труда. Пока же пациент отождествляет себя со своим идеализированным образом, он не может и мысли допустить о его неправильности. И если на переднем плане расположилась ненависть к себе, идея ответственности может заставить его окаменеть от ужаса, но никак не извлечь из нее что-то конструктивное. Мы должны помнить, что неспособность отвечать за себя — только одно из проявлений общего отчуждения от себя. Следовательно, бесполезно решать эту проблему до тех пор, пока у пациента не появятся чувства к себе и ощущение себя.

Наконец, когда реальное *Я* изолировано или сослано, *способность к интеграции* тоже будет находиться на низком уровне. Здоровая интеграция — свидетельство того, что человек является самим собой, и только при этом условии она может быть достигнута. Если мы являемся *собою*

в достаточной степени, чтобы иметь спонтанные чувства, принимать собственные решения и нести за них ответственность, можно сказать, что мы достигли внутренней цельности и у нее прочная основа. Вот как английский поэт воспел обретение себя (Мэй Сальтон. «Теперь я стала собой», 1948):

Все воедино сплавилось и место обрело —
Желанье, действие, молчанье, слово,
Работа и любовь, мой возраст и лицо.
Все перестало нынче жить поодиночке,
Срослось, как корни перед выходом на свет.

Отсутствие спонтанной интеграции мы обычно считаем прямым следствием невротических конфликтов. Это так, но нам не понять до конца, какой властью обладают силы дезинтеграции, если мы не рассмотрим порочные круги, которые в этом случае неизбежны. Если обстоятельства складываются так, что мы теряем себя, мы заодно теряем и твердую почву под ногами, стоя на которой есть шанс выпутаться из наших внутренних конфликтов. Их дезинтегрирующая сила заманивает нас в свои силки, где мы барахтаемся беспомощной добычей и вынуждены цепляться за любое спасительное средство. Мы это определяем как невротическую попытку решения, — и невроз, с этой точки зрения, как раз и есть серия таких попыток. Но в этих попытках мы уходим еще дальше от себя, и дезинтегрирующее влияние конфликтов нарастает. Нам теперь требуются искусственные средства, чтобы как-то собрать себя воедино. Орудия гордости и ненависти к себе, пресловутые *надо*, выполняют новую функцию — защищают нас от хаоса. Их железная рука неусыпно управляет человеком, но, как и при политической тирании, они создают и поддерживают определенный неестественный порядок. Жесткий контроль силы воли и рассудка — еще одна колючая проволока, которой человек пытается связать вместе отдельные части личности. Мы обсудим это в следующей главе, наряду с другими средствами ослабления внутреннего напряжения.

Общее значение этих нарушений в жизни пациента вполне очевидно. Пациент осознает, что не является активным определяющим фактором своей собственной жизни, это вызывает у него чувство глубокой неуверенности, неважно, насколько оно прикрыто компульсивной ригидностью.

Он не чувствует своих чувств, и это делает его неживым, несмотря на всю показную живость. Он не отвечает за себя, и это лишает его внутренней независимости. Вдобавок бездеятельность его реального *Я* оказывает огромное влияние на развитие его невроза. Именно здесь отчетливее всего видна та грань отчуждения от себя, которую составляет механизм порочного круга. Сам порожденный неврозом, он становится причиной его дальнейшего продвижения. Ибо чем больше самоотчуждение, тем более беспомощной жертвой гордыни становится невротик. Для сопротивления у него иссякает живая сила.

В некоторых случаях нас одолевают серьезные сомнения, не пересох ли этот живой источник энергии вовсе, не был ли постепенно перекрыт к нему доступ? По моему опыту, самое мудрое решение — не выносить приговора. При должном терпении и умении психоаналитика все же получается вернуть реальное *Я* из ссылки или возродить его к жизни. Например, обнадеживающий факт, если энергия, пусть и недоступная для применения в личной жизни, уходит на конструктивные усилия ради других. Можно и не говорить, что такие усилия характерны и для вполне цельных людей. Но те, кто в объективе нашего интереса, обнаруживают поразительное расхождение между безграничной на вид энергией, которая тратится на других, и недостатком конструктивного интереса или заботы о своей собственной личной жизни. Даже когда они проходят психоанализ, их родственники, друзья или ученики часто получают больше выгоды для себя из их психоаналитической работы, чем они сами. Тем не менее, как врачи, мы придерживаемся факта, что они сохранили свою заинтересованность в своем росте, пусть она и вынесена жестко вовне. Однако развернуть их интерес обратно, к самому себе, может оказаться не так легко. Против конструктивных перемен в них брошены не только грозные силы, но и они сами тоже не слишком горят желанием таких перемен, поскольку направление стремлений вовне создает подобие равновесия и дает им чувство собственной значимости.

Роль реального *Я* обозначается яснее, когда мы сравниваем ее с фрейдовской концепцией *Эго*. Хотя я исходила из совершенно других предпосылок и шла совершенно другим путем, похоже, пришла к тем же результатам, что и Фрейд, возведший в постулат слабость *Эго*. Вполне верно, что в теории есть очевидная разница. Для Фрейда *Эго* — работник, который обременен обязанностями, но не имеет права на инициативу и лишен ис-

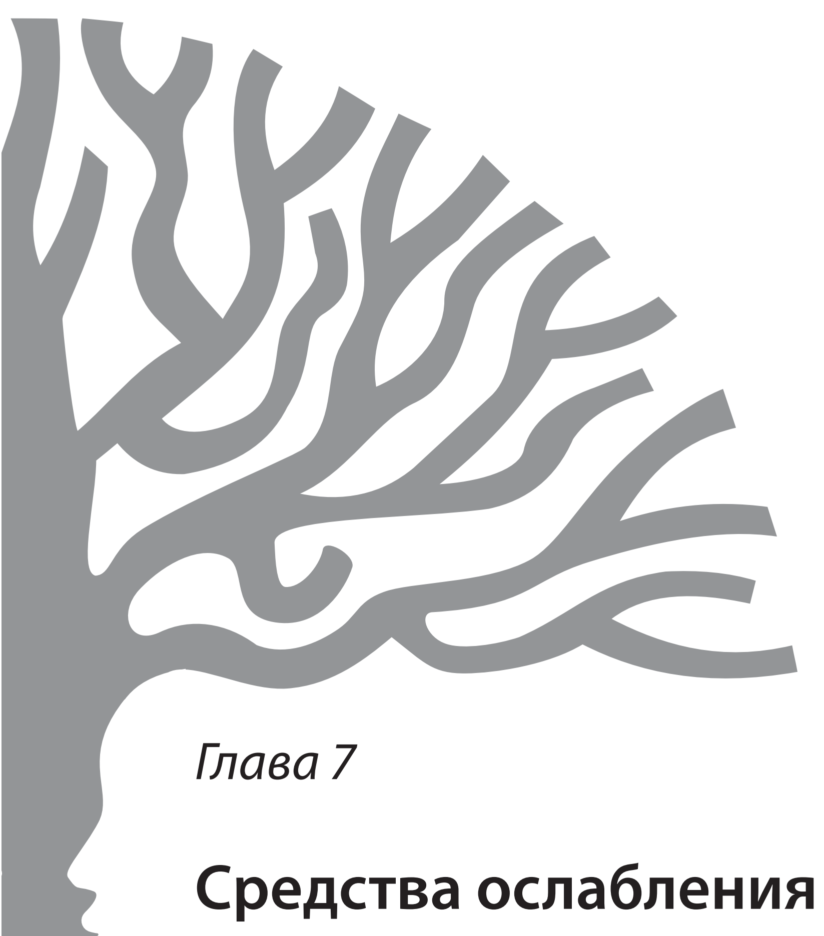
полнительной власти. Для меня реальное *Я* — источник эмоциональных сил, конструктивной энергии, обладающий властью направлять и судить. Но, делегируя реальному *Я* все эти возможности и считая, что все они осуществляются у здорового человека, спросим, велика ли разница между моей позицией и позицией Фрейда, если речь зашла о неврозе? Разве имеет значение для практических целей — *Я* стало слабее, оно парализовано или просто «пропало из виду», увлеченное невротическим процессом, с одной точки зрения, или, с другой точки зрения, *по сути своей* не является конструктивной силой?

Рассматривая начальную фазу любого психоанализа, мы ответим на этот вопрос утвердительно. В этот период очень мало заметна деятельность реального *Я*. С определенностью мы можем лишь сказать, что некоторые чувства или убеждения подлинные. Мы можем предполагать, что влечение пациента к развитию не лишено искренности, помимо более очевидного стремления к величию; что больше, чем обычная потребность в интеллектуальной власти, ему нужна еще и правда о себе и т. д. и т. п. — но все это пока на уровне догадок.

Однако в ходе психоанализа картина радикально меняется. Когда гордыня подорвана, пациент, вместо того чтобы автоматически уйти в оборону, начинает интересоваться правдой о себе. Он понемногу начинает брать на себя ответственность, в том смысле, о котором мы говорили: принимать решения, прислушиваться к своим чувствам, развивать собственные убеждения. Все функции, которые, как мы видели, попали под власть гордыни, постепенно вновь обретают спонтанность с возвращением к власти реального *Я*. Происходит перераспределение движущих сил. И в этом процессе реальное *Я* с его конструктивными силами оказывается сильнее.

Мы позднее обсудим индивидуальные шаги, необходимые для этого терапевтического процесса. Здесь я только указала на возможность его осуществления. В противном случае от этих рассуждений о самоотчуждении мы бы получили слишком негативное впечатление о реальном *Я*, впечатление, что это мираж, желанный, но всегда неуловимый. Только знакомство с более поздними фазами психоанализа позволит увидеть, что утверждение о его потенциальной силе — не спекуляция. При благоприятных условиях, например в ходе конструктивной психоаналитической работы, оно снова может заработать вживую.

Благодаря тому что это реальная возможность, наше лечение значит больше, чем облегчение симптомов, и дает людям надежду на помощь в развитии их личности. И только имея в виду эту реальную возможность, напрашивается вывод, что отношения между ложным и реальным *Я* — это конфликт соперничающих сил, как предполагалось в предыдущей главе. Этот конфликт может разрастись в открытую битву только тогда, когда реальное *Я* вновь достаточно активизируется, чтобы человек пошел на риск. А до этого ему остается только одно: защищать себя от раздирающих его конфликтов, находя псевдорешения. О них мы и поговорим в последующих главах.



Глава 7

Средства ослабления напряжения

Все процессы, описанные до сих пор, раскрывают внутреннюю ситуацию, насыщенную разрушительными конфликтами, невыносимым напряжением и, кроме того, грозящую разными ужасами. Никто не справится со своими обязанностями, да просто не сможет жить в таких условиях. Необходимо попытаться решить эти проблемы, исчерпать конфликты, ослабить напряжение, предотвратить ужасы, — что человек и делает автоматически. К работе подключаются те же самые силы интеграции, что и в процессе самоидеализации, который сам по себе — отчаяннейшая и наиболее радикальная невротическая попытка решения: одним махом разделаться со всеми конфликтами и всеми затруднениями, поставив себя выше их. Но между этой попыткой и теми, к описанию которых мы приступаем, все же есть различие. Оно не поддается точному определению, поскольку не качественное, а количественное, типа «больше — меньше». Например, погоня за славой, тоже возникшая в силу непреодолимой внутренней необходимости, по большей части творческий процесс. Хотя он имеет деструктивные последствия, тем не менее его истоки подпитывает лучшая человеческая страсть — подняться над своей ограниченностью. В конце концов, именно невероятная эгоцентричность погони за славой отличает ее от здорового стремления. И все же разница между этим решением и теми, которые предложу ниже, не в том, что на все не хватает воображения. Оно продолжает работать — но, к сожалению, на ухудшение внутреннего состояния. Это состояние вызывало опасения уже тогда, когда наш Икар задумал свой первоначальный полет к солнцу; теперь (под разрушительным воздействием конфликтов и напряжения) опасность психической дезинтеграции стала реальностью.

Существуют новые попытки решения, но прежде мы должны поближе познакомиться с определенными средствами, цель которых — ослабить постоянное напряжение[1]. Я просто их кратко перечислю, поскольку они уже обсуждались в этой книге и в предыдущих публикациях, а в последующих главах подведу итог.

Отчуждение от себя — одно из таких средств и первое по значимости. Мы обсуждали, что является его причиной возникновения и дальнейшего усиления. Повторю, что оно лишь последствие компульсивности невротика и отчасти — результат предпринятых им активных шагов прочь от реального *Я* и против него. В данном контексте будет не лишним добавить, что невротик имеет определенный интерес отрекаться от него: отречение поможет избежать внутренней войны и свести внутреннее напряжение к минимуму[2]. Здесь включается тот же принцип, что и при всех попытках разрешить внутренние конфликты. Любой внутренний или внешний конфликт способен исчезнуть из поля зрения и существенно ослабеть (искусственным путем), если подавить одну его сторону и сделать главенствующей другую[3]. Если описывать это как конфликт потребностей и интересов двух человек или двух групп людей, можно утверждать, что открытый конфликт исчезнет, как только один человек или одна группа подчинится. Между неласковым отцом и запуганным ребенком вроде бы и нет конфликта. То же самое верно и для внутренних конфликтов. Мы можем хранить в себе острый конфликт между враждебностью к другим и потребностью быть любимым. Но наши отношения с людьми упрощаются, если нам удается подавить враждебность (или потребность быть любимым). Точно так же, если мы «отправляем в ссылку» наше реальное *Я*, распределение сил так меняется, что конфликт между ним и ложным *Я* не только уходит из сознания, но и на самом деле утихает. Естественно, это ослабление напряжения может быть достигнуто только ценой возвеличивания автономности гордыни.

[1] Они соответствуют тому, что я назвала «вспомогательными подходами для достижения искусственной гармонии» в «Наших внутренних конфликтах».

[2] Этот интерес — еще один фактор, усиливающий отчуждение от себя, он принадлежит к категории шагов от подлинного *Я*.

[3] См.: К. Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 2 «Основной конфликт».

В последней фазе психоанализа становится очевидно, что отречение от реального *Я* продиктовано желанием защитить себя. Как я уже отмечала, мы действительно становимся свидетелями ужесточения внутренней войны, когда реальное *Я* становится сильнее. Всякий, кто в себе пережил ярость этой битвы или наблюдал ее в других, согласится, что прежнее отступление реального *Я* с поля боя было продиктовано потребностью в выживании, желанием не оказаться разорванным в клочья.

В основном этот процесс самозащиты заявляет о себе как заинтересованность пациента в затуманивании проблемы. Поэтому внешне все у него вроде бы складно, а по факту это запутавшийся человек. Но он не только мастер напускать туман, его вдобавок попробуй еще отговорить от этого. Заинтересованность пациента должна быть, и она есть, и она проводится в жизнь теми же путями, что и сознательная заинтересованность любого обманщика: у шпиона, которому надо скрыть свою личность, у мошенника, которому надо прикинуться честным, у преступника, которому надо обеспечить себе алиби. Невротик ведет двойную жизнь, сам того не зная, и потому *бессознательно* скрывает правду о том, кто он, чего он хочет, что чувствует, во что верит. И весь его самообман строится на этом основном обмане. Обозначим динамику еще яснее: не только его рассудок запутался в том, что означают свобода, независимость, любовь, доброта, сила. И пока он не готов к борьбе с самим собой, у него есть все субъективные основания оставаться в заблуждении. Их, в свою очередь, он может прикрывать фальшивой гордостью своим всепроницающим разумом.

Второе по значимости средство — это *экстернализация внутренних переживаний*. Повторюсь, это означает, что внутрипсихический процесс не переживается как таковой, но воспринимается или осмысливается как происходящий между индивидом и внешним миром. Это хотя и радикальным способом, но поможет разгрузить внутреннюю систему от напряжений, и его неизменная цена — внутреннее обеднение и усугубляющиеся нарушения в межличностных отношениях. Сперва я описала вынесение вовне (экстернализацию[1]) как средство поддержания идеального образа, когда человек вину за все недостатки или беды, которые не вписываются в данный образ, перекладывает на других. Затем вынесение вовне мы

[1] См.: К. Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 7 «Экстернализация».

рассматривали как попытку отрицать существование саморазрушения или попытку притушить внутреннюю войну и провели различие между активной и пассивной экстернализацией: «Я ничего не делаю для себя, все для других, и так и надо» и «Я не проявляю ни малейшей враждебности к другим, это они поступают плохо со мной». И наконец, подошло время сделать дальнейший шаг в понимании экстернализации. Вряд ли хоть один из описанных мной внутренних процессов не может быть вынесен вовне. Невротик способен чувствовать сострадание к другим, к себе же почувствовать хотя бы его каплю для него совершенно невозможно. Он будет изо всех сил отрицать стремление к собственному спасению, и оно найдет выражение в том, что он с редкой проницательностью примется отмечать медлительность духовного роста у других, проявляя иногда полную готовность помогать им. Он может и взбунтоваться против принуждения со стороны внутренних предписаний, это, скорее всего, проявится в неподчинении условностям, законам, влияниям. Отказываясь осознавать собственную задавленную гордость, он может ненавидеть или превозносить ее в других. Он может презирать в других собственную покорность диктатуре своей гордыни. Не зная, что смягчает безжалостную жестокость своей ненависти к себе, он следует установке Поллианны[1] по отношению к жизни вообще, убирая из нее всю грубость, жестокость и даже смерть.

Третье главное средство ослабления внутреннего напряжения — тенденция невротика переживать себя фрагментами, словно он набор не связанных между собой частей. В психиатрической литературе это известно как психическая *фрагментарность*[2], изолированность частей личности. Она представлется нам повторением того факта, что невротик не ощущает себя цельным организмом, единым целым, в котором каждая часть имеет отношение к целому и взаимодействует со всеми другими частями. Конечно, только тот, кто отчужден от себя и внутренне раздроблен, *может* быть лишен такого чувства единства. Однако я хочу здесь подчеркнуть, что в своей раздробленности невротик активно

---

[1] Поллианна — героиня одноименного романа Элеоноры Портер, ставшая воплощением жизненного оптимизма и умения находить положительные моменты во всем. — *Примеч. ред.*

[2] См.: Эдвард Штреккер и Кеннет Аппель. «Открывая себя» (Edward A. Strecker, Kennet Appel. «Discovering Ourselves». 1943).

заинтересован. Если ему покажут его внутренние связи, конечно, он их уловит. Но это будет для него сюрпризом, который особо не производит впечатления и вскоре исчезает.

У него имеется бессознательная заинтересованность, например, не видеть причинно-следственных связей — того, что один психический фактор следует из другого или они усиливают друг друга, что некая установка с необходимостью будет поддерживаться, поскольку обеспечивает важную иллюзию, что любая компульсивная тенденция будет влиять на его отношения с людьми или на его жизнь в целом. Он может не видеть самых простых причин и следствий. Его удивляет, что его неудовлетворенность как-то связана с его требованиями или что его огромная потребность в людях (по каким бы то ни было невротическим причинам) делает его зависимым от других. Для него может быть невероятным открытием, что по утрам он поздно встает в какой-то степени потому, что поздно ложится.

У него может возникнуть столь же сильная заинтересованность не воспринимать *противоречивости сосуществующих в нем ценностей*. Он, словно глухой и слепой, терпит в себе и даже лелеет две осознанные взаимоисключающие системы ценностей. Например, его не беспокоит тот факт, что, ратуя за праведность, он уверен, что другие должны ему прислуживать, или что честность не сочетается с его страстью «выходить сухим из воды». Даже попытки исследовать себя в результате дают всего лишь отдельные части, словно перед ним пазл, который нужно сложить: вот робость, вот соперничество, честолюбие, а вот мазохистские фантазии, потребность в любви других и много чего еще. Он может распознать все фрагменты правильно, но от этого ничего не изменится, поскольку он не видит контекста, не ощущает взаимосвязей, процесса, динамики.

Хотя психическая фрагментарность по своей сути — дезинтегрирующий процесс, его функция — сохранить *status quo*, защитить невротическое равновесие от крушения. Отказываясь разбираться в своих внутренних противоречиях, невротик отворачивается от стоящих за ними конфликтов и тем самым сохраняет низкий уровень внутреннего напряжения. К этим конфликтам у него нет ни малейшего интереса, и они остаются далеки от его осознания.

Тот же результат получится, если отделить причины от следствий. Разрывая причинно-следственные связи, он закрывается от осознания того, насколько имеют непосредственное отношение к происходящему с ним его определенные внутренние силы и насколько они влиятельны. Типичный, но важный пример этого — человек, который иногда испытывает приступы мстительности. Ему бывает невероятно трудно, даже разумом, принять тот факт, что эти приступы мотивированы его раненой гордостью и потребностью восстановить ее. На дюжине подробных примеров он может увидеть, что такие проявления резкого презрения к себе следуют за «неудачей» — когда не получается жить в соответствии с фантастическими предписаниями его гордости. Но и здесь сознание остается невосприимчивым к этой связи, и она распадается. Следовательно, что касается силы его гордости и ее отношения к презрению к себе, то в лучшем случае они остаются некими неясными теоретическими построениями, которые освобождают его от необходимости детально разобраться со своей гордостью. Она сохраняет свою силу, и напряжения так и остаются на невысоком уровне (гордость не дает конфликтам всплыть), а невротик так или иначе поддерживает обманчивое чувство цельности.

Эти три попытки сохранить подобие внутреннего мира имеют кое-что общее. Они исключают все элементы, в которых заключена опасность разрыва невротической структуры, — исключается реальное *Я*, удаляются все виды внутреннего опыта, уничтожаются все связи, которые в случае осознания могли бы нарушить равновесие. Четвертое средство, ***автоматический контроль,*** отчасти следует той же тенденции. Его основная функция — обуздать чувства. В структуре, находящейся на грани дезинтеграции, чувства представляют собой источник опасности, потому что, образно говоря, они — неприрученная первобытная сила внутри нас. Я не имею в виду сознательный самоконтроль, которым мы, если посчитаем нужным, попробуем обуздать импульсивные действия, взрыв гнева или порыв энтузиазма. Система автоматического контроля обуздывает не только импульсивные действия или проявления чувств, но сами импульсы и чувства. Она действует как автоматическая сигнализация, подавая тревожный сигнал в виде страха, когда появляется нежелательное чувство.

Но в отличие от других средств это средство с говорящим названием является еще и системой контроля. Если из-за отчуждения от себя и психической фрагментарности исчезает ощущение органического единства, необходимо подключить искусственный контроль, чтобы удержать от рассыпания на части личность.

Такой автоматический контроль может охватывать все импульсы и чувства — страх, обиду, гнев, радость, дружбу, энтузиазм. Масштабная система контроля имеет свои физические проявления — это мышечное напряжение, выражающееся в походке, позах, жестком выражении лица, затрудненном дыхании, запорах и т. д. Но к самому контролю сознательная установка может быть разной. Некоторые люди еще достаточно живые, чтобы ощущать его давление, и, по крайней мере иногда, отчаянно хотят свободно ходить, смеяться от всего сердца, влюбляться, увлекаться чем-то. Другие уже превратились в каменных болванов и открыто гордятся этим. Они называют это достоинством, самообладанием, стоицизмом, опусканием забрала, невозмутимостью, «реализмом», «никаких сантиментов» и «зачем все выставлять напоказ».

При других типах невроза контроль более избирателен. Определенные чувства действуют безнаказанно или даже поощряются. Например, человек, предпочитающий смирение, склонен преувеличивать чувства любви или страдания. Через контроль не проходит в основном спектр враждебных чувств: подозрение, гнев, презрение, мстительность.

Конечно, чувства могут быть сглажены или подавлены в результате многих других факторов, и среди них — отчуждение от себя, запрет со стороны гордости, самофрустрация. Но по многим случаям мы видим, как бдительная система контроля действует сверх и помимо этих факторов. При одной только перспективе уменьшения контроля возникает реакция испуга — это страх невзначай задремать, страх перед общим наркозом, перед алкогольным опьянением, страх лечь на кушетку и отдаться свободным ассоциациям, страх съехать на лыжах с горы. Чувства, будь то сострадание, страх, жестокость, проникшие через систему контроля, могут породить панику. Человек боится таких чувств и отрицает их, потому что они ставят под удар нечто конкретное в невротической структуре. Но причиной паники может послужить также простое осознание, что не сработала система контроля. При психоанализе паника уже не так силь-

на, и тогда действительно становятся доступны для работы конкретные чувства пациента и его установки по отношению к ним.

Последнее общее средство уменьшения внутреннего напряжения, которое мы здесь обсудим, — это вера невротика в *превосходство разума*. В то время как непокорные чувства переходят в разряд подозреваемых, которые нуждаются в контроле, разум, а конкретнее — воображение и рассудок, как вылетевший из бутылки джинн, занимает полнеба. Фактически создается еще одна раздвоенность. Больше нет единства — разум и чувства, разум и тело, разум и *Я*, а есть противопоставления — разум *против* чувств, разум *против* тела, разум против *Я*. Но и эта раздвоенность тоже служит ослаблению напряжения, сокрытию конфликтов и установлению подобия единства. Есть три пути, как это может происходить.

Разум становится наблюдателем за *Я*. Японский философ Судзуки говорит: «Ум, в конце концов, лишь созерцает, а когда все же делает какую-то работу — он наемник, к добру или к худу»[1]. В случае невротика разум — лишенный дружелюбия, придирчивый зритель, он более или менее заинтересован, он более или менее садист, но он всегда отстранен — словно наблюдает за чужим человеком, с которым столкнулся случайно. Иногда самонаблюдения такого сорта бывают довольно механистичными и поверхностными. Пациент даст вам приблизительный отчет о происшествиях, делах, симптомах, усиливающихся или ослабевающих, не касаясь значения, которое все эти события имели для него, и своих личных реакций на них. Он даже может быть (или стать таковым во время психоанализа) человеком, крайне интересующимся своими психическими процессами. Но его интерес к ним — это скорее наслаждение остротой своих наблюдений, наслаждение причудливостью механизмов их функционирования, так энтомолог завороженно наблюдает за жизнью насекомых. Психоналитик, покупась на это, может отметить положительную динамику, принимая рвение пациента за реальный интерес к самому себе. И только через некоторое время он обнаружит, что пациенту в общем-то не очень интересно, какое значение имеют все его открытия для его жизни.

[1] Д. Т. Судзуки. «Эссе о дзен-буддизме».

Отстраненный интерес может также быть открытым поиском недостатков, ликующим, садистическим. В таких случаях он часто экстернализован, активно и пассивно. Личность словно поворачивается к себе спиной и совершает свои наиболее острые наблюдения над другими и их проблемами — так же отстраненно, безотносительно. Или же невротик ощущает на себе ненавидящий и торжествующий взгляд — что характерно для параноидального состояния, но вовсе им не ограничивается.

Этот наблюдатель за собой может быть хоть какого рода, но он больше не участвует во внутренней борьбе и отходит от своих внутренних проблем. «Он» — это его наблюдающий разум, и в этой роли приобретает ощущение цельности; его мозг — единственная часть его существа, которая чувствует себя живой.

Разум также работает как *координатор*. С этой его функцией мы уже знакомы. В самом начале создания идеального образа мы следили за неослабной работой воображения на гордость, которая что-то уничтожает, что-то закрашивает, превращает потребности в добродетели, воображаемое в реальность. Рассудок тоже может быть на службе у гордости в процессе рационализации — все, что угодно, может показаться разумным, внушающим доверие, рациональным — как оно и есть с точки зрения бессознательных предпосылок, на которые опирается невротик.

Функция координации также принимает активное участие в исключении любых сомнений в себе, неизбежных с появлением разброда и шатаний в структуре в целом. При этом появляется, как говорил один мой пациент, «логика фанатика», обычно идущая рядом с непоколебимой уверенностью в своей непогрешимости. «Моя логика безупречна, потому что только она и логична. *Если* другие с ней несогласны, то они сами дураки». В отношениях с людьми такая установка проявляется как высокомерная правота. Она закрывает двери перед конструктивным исследованием внутренних проблем, но в то же время уменьшает напряжение, добиваясь стерильности. Как это часто оказывалось верным для других невротических контекстов, противоположная крайность — постоянные сомнения в себе — дает тот же результат, уменьшение напряжения. Если все не то, чем кажется, зачем беспокоиться? У многих пациентов этот всепроницающий скептицизм может быть достаточно скрытым. На первый взгляд, с благодарностью принимая все, они делают мысленные оговорки,

в результате которых их собственные открытия, как и предположения психоаналитика, тонут в болоте.

И наконец, разум — магический *руководитель,* для которого, как для Бога, нет ничего невозможного. Знание о внутренних проблемах больше не шаг к изменениям, а уже *само* изменение. Пациенты, безотчетно следующие этой предпосылке, часто недоумевают, почему же то или иное нарушение не исчезает, если его динамика им так хорошо известна. Психоаналитик указывает, что еще остаются существенные факторы, о которых они не знают, — обычно так и есть. Но когда и другие важные факторы выходят на свет, ничего не меняется. Пациент снова изумлен и растерян. И вновь идет бесконечный поиск новых знаний, которые сами по себе ценны, но тем не менее тщетны, пока пациент настаивает, что эти знания должны разгонять любые тучи в его жизни, не создавая настоящих перемен в нем самом.

Чем больше он пытается управлять своей жизнью с помощью голого интеллекта, тем невозможнее ему признать, что в нем существуют бессознательные факторы. Неизбежность их вторжения вызывает у некоторых чрезмерный страх, а некоторые отмахиваются от нее, пытаются прогнать рассуждениями. Это особенно важно в том случае, если пациент увидел в себе невротический конфликт в первый раз, хотя бы и неотчетливо. Он внезапно понимает, что, даже напрягая все свои способности к рассуждению или воображению, он не сделает несовместимое совместимым. Он чувствует себя в ловушке и может испугаться. Тогда он задействует все свои умственные способности, чтобы отвернуться от конфликта. Как бы ему перехитрить его?[1] Как выйти сухим из воды? Где найти дыру в ловушке? Простота и ловкачество не уживаются вместе. Ну а разве нельзя в одних ситуациях быть простаком, а в других — ловкачом? Если же он идет на поводу у своей мстительности и гордится этим, и одновременно идея умиротворенности захватила его, его обуревает мысль достичь умиротворенной мстительности, он представляет, как будет невозмутимо идти по жизни, устраняя оскорбителей своей гордости, как отстраняют лезущие в лицо ветки. Такая потребность изворачиваться может перерасти в подлинную страсть. В итоге вся работа, проделанная ради того, чтобы конфликт приобрел четкие очертания, пропадает втуне, но зато восстанавливается внутренний «мир».

---

[1] См. «Пер Гюнт» Г. Ибсена, сцена с Великим Кривым.

Все эти меры по-своему снимают внутреннее напряжение. Мы можем назвать их попытками решения, поскольку во всех них принимают участие силы интеграции. Например, психическая фрагментация способствует отделению друг от друга конфликтующих тенденций, и конфликт тем самым уже не воспринимается как конфликт. Если человек воспринимает себя как наблюдателя над самим собой, он тем самым добивается чувства единства. Но, сказав, что человек — лишь собственный зритель, мы не дадим ему полного описания. Все будет зависеть от того, под каким углом он на себя смотрит и что он видит, глядя на себя. Таким же образом процесс экстернализации затрагивает лишь один аспект невротической структуры, даже если мы знаем, что и как выносится вовне. Другими словами, применение всех эти средств решает проблему частично. По моему убеждению, имеет смысл говорить о невротическом решении только в том случае, если оно носит всеобъемлющий характер, как это описано в первой главе. Оно задает направление личности в целом и придает форму. Оно определяет, какого рода возможно удовлетворение, каких факторов необходимо избегать, а также систему ценностей, приоритеты в отношениях с людьми. Оно устанавливает, какого рода общие меры интеграции будут взяты на вооружение. Короче говоря, это *modus vivendi*, образ жизни.



Глава 8

Решение о захвате: зов власти



Любой вид невротического развития имеет одно и то же ядро проблемы — отчуждение от себя; но в придачу мы всегда обнаружим погоню за славой, *надо*, требования, ненависть к себе и различные средства ослабления напряжения. Как же действуют эти факторы в *конкретной* невротической структуре? У нас еще не сложилась общая картина. Она полностью зависит от того, какое решение найдет личность для своих внутренних конфликтов. Однако чтобы адекватно описать эти решения, следует прояснить, как гордыня рапорядилась внутренней расстановкой сил и какие при этом возникли конфликты. Мы знаем, что между *реальным Я* и гордыней существует конфликт. Но, как я уже объясняла, главный конфликт возникает также внутри самой гордыни. Самовозвеличивание и презрение к себе еще не создают конфликта. Фактически, пока наши размышления не выходят за рамки этих двух диаметрально противоположных образов себя, мы знаем о противоречивых и все-таки дополняющих друг друга самооценках, — но мы не сознаем конфликтующих влечений. Но если мы смотрим с другой точки зрения, картина меняется и главным становится вопрос: как мы воспринимаем себя?

Внутренняя расстановка сил не избавляет от фундаментальной неуверенности в ощущении себя собой, своей самотождественности. Кто я? Гордый сверхчеловек или робкое, виноватое, презренное создание? «Тварь я дрожащая или право имею?» У непоэта и нефилософа эти вопросы сознательно обычно не возникают. Но в сновидениях существующее недоумение все же проявляется. Потеря самотождественности может найти в них многообразное, конкретное и емкое выражение. Спящему снится, что он потерял паспорт или что его просят назвать свое имя, а он

не в состоянии ответить. Или неожиданно к нему приходит старый друг, но он выглядит совсем не таким, каким запомнился. Или он смотрит на портрет, но видит в раме чистый холст.

Гораздо чаще спящий не озабочен вопросом своей самотождественности, но говорит о себе, используя дивергентные символы: нескольких разных людей, животных, растения, неодушевленные объекты. В одном и том же сновидении он является самим собой, сэром Галахадом[1] и ужасным чудовищем. Он может быть плененным заложником и бандитом, тюремщиком и узником, судьей и подсудимым, палачом и жертвой, перепуганным ребенком и гремучей змеей. Подобная театрализация собственной личности показывает нам дивергентные, в разные стороны тянущие силы, действующие во внутреннем мире человека, и интерпретация может оказать большую помощь в их осознании. Если спящий склонен к обреченности и отказу от мира, то в его сновидении важную роль играет пенсионер; тот, кто испытывает отвращение к себе, часто видит во сне тараканов в кухне на полу. Но этим не исчерпывается все значение театрализации собственной личности. Сам факт ее наличия (почему мы здесь и упоминаем о ней) также говорит о нашей способности воспринимать себя как разные сущности. Часто эта же способность встречается также в вопиющих расхождениях между восприятием себя, личности, наяву, и во сне. Днем он сознательно проживает жизнь человека выдающегося ума, благодетеля человечества, для него нет невозможного; а в сновидениях — он уродец, слюнявый идиот, пьяньчужка в канаве. В конце концов, даже в своем сознательном самовосприятии невротик может бросаться в крайности — то он самонадеянно ощущает себя всемогущим, то считает себя последней дрянью на свете. Особенно это видим у алкоголиков (хотя ни в коем случае круг невротиков ими не ограничивается), которые парят в небесах, делают широкие жесты и дают грандиозные обещания, а в следующий момент — валяются в ногах и попрошайничают.

Эти разные самовосприятия вполне соответствуют существующей внутренней конфигурации. Более сложные возможности невротик пока не использует и ощущает себя своим возвышенным *Я*, презренным *Я*, а по

---

[1] Сэр Галахад — один из искателей Святого Грааля, «святой рыцарь» Круглого стола. В легендах подчеркивается его непорочность и благосклонность к нему высших сил.

временам — своим истинным *Я*, хотя оно в основном блокировано. Следовательно, он определенно будет чувствовать неуверенность по поводу своей самотождественности. И пока его внутренняя конфигурация остается прежней, вопрос «Кто я?» остается без ответа. В этой связи мы бы акцентировали свое внимание на неизбежности конфликта между этими различными самовосприятиями. А именно конфликт неизбежен потому, что невротик отождествляет себя *в целом* со своим возгордившимся высшим *Я* и презренным *Я*. Если он видит себя высшим существом, в своих стремлениях и убеждениях может действовать как захватчик, если речь идет о том, чего он может достичь; он может проявлять открытую высокомерность, амбициозность, быть агрессивным и требовательным; он ощущает самодовольство и пренебрегает другими; он требует восхищения или слепой покорности. И напротив, если он предстает перед собой низшим существом, он склонен чувствовать себя беспомощным, вынужденным уступать и подлаживаться, зависеть от других и уповать на их милость. Другими словами, его отождествление с разными *Я* влечет за собой не только противоположные самооценки, но и противоположные установки по отношению к другим, противоположное поведение, противоположные системы ценностей, противоположные влечения и противоположные виды удовлетворения.

Если эти два самовосприятия протекают одновременно, он должен чувствовать себя так, словно бы внутри него два человека перетягивают канат. И в этом настоящее значение отождествления себя в целом с двумя сущностями. Но это уже не просто конфликт, а раздор, силы которого хватит, чтобы разорвать его на части. Если ему не удастся уменьшить возникшее напряжение, он окажется полностью во власти тревоги. Чтобы заглушить тревожное чувство, он может начать пить, особенно если к тому располагают и другие причины.

Но как при любом мощном конфликте, попытки решения совершаются автоматически. И тут есть три основных пути решения. Один из них в художественной форме представлен в истории доктора Джекила и мистера Хайда. Доктор Джекил осознает две стороны своего существа (грубо говоря, это святой и грешник, ни один из которых не является им самим), ведущие постоянную войну друг с другом. «Если бы каждый из них, сказал я себе, жил в отдельном теле, в моей жизни не было бы того, что делает ее нестерпимой». И он готовит себе лекарство, которое

поможет временно рассоединить эти сущности. Если убрать фантастическую оболочку этого рассказа, пред нами оказывается попытка разрешения конфликта путем *изоляции отдельных частей личности*. Этот путь выбирают многие пациенты. Они воспринимают себя (по очереди) как чрезвычайно смиренного и как великого и агрессивного, нимало не смущаясь этим противоречием, потому что в их сознании эти две личности никак не связаны.

Эта попытка не может быть успешной, как подсказывает нам рассказ Стивенсона. Мы в последней главе поймем, почему это слишком неполное, частичное решение. Более радикальное, второе решение исходит из принципа *сглаживания*, типичного для многих невротических пациентов. В сущности, это попытка жестко и навсегда подавить одно из своих *Я* и существовать исключительно другим. Третий путь разрешения конфликта — внутренняя война — уже не представляет интереса, и на повестке дня *отстранение* от активной душевной жизни.

Итак, повторю, существуют два главных внутрипсихических конфликта, порождаемых гордыней: центральный внутренний конфликт и конфликт между возвышенным и презренным *Я*. Но они не проявляются как два отдельных конфликта у пациента в начале психоанализа. Можно утверждать, что в какой-то степени реальное *Я* — потенциальная сила, но все же еще не актуальная. Однако пациент имеет склонность презирать без разбора в себе все то, на что не направлена его гордость, включая свое реальное *Я*. И поэтому два конфликта предстают одним — конфликтом между стремлением захватить все вокруг и смирением. Приходится проводить большую психоаналитическую работу, прежде чем удается выделить центральный внутренний конфликт.

Настоящий уровень наших знаний позволяет принять главные невротические решения для внутрипсихических конфликтов как наиболее подходящую основу для установленных типов невроза. Но особеность в том, что наше стремление провести четкую классификацию больше удовлетворяет нашу потребность в порядке и руководстве, чем упорядочивает многообразие человеческой жизни. Разговор о типах личности, или, вернее, о типах невротической личности, в конце концов только средство взглянуть на личность с определенной удобной точки зрения. И в качестве критериев будут выбраны факторы, которые влияют на

решения лишь в рамках данной психологической системы. В этом узком смысле каждая попытка очертить тип имеет какие-то выгоды и определенные ограничения. В центре моей психологической теории находится структура невротического характера. И поэтому мои критерии «типа» не могут быть той или иной картиной симптоматики или тех или иных индивидуальных наклонностей. Это справедливо только для особенностей невротической структуры в целом. А они, в свою очередь, определяются главным решением, которое выбрала личность для своих внутренних конфликтов.

Эти критерии шире многих других, применяемых в типологии, но их применимость также имеет предел в виде множества оговорок и ограничений. Возьмем хотя бы то, что люди, склоняющиеся к одному и тому же главному решению, хотя и обладают характерным сходством, могут иметь широкий ряд расхождений по уровню своих человеческих качеств, одаренностей или достижений. Более того, то, что мы называем «типом», на самом деле только выделенная нами часть личности, в которой невротический процесс привел к достаточно экстремальному развитию с присущими ей характерными чертами. Всегда будет иметь место бесконечный ряд промежуточных структур, не поддающихся никакой точной классификации. Эти сложности лишний раз указывают на тот факт, что благодаря процессу психической фрагментации даже в крайних случаях часто существует больше одного главного решения. «Большинство случаев — это смешанные случаи, — говорит Уильям Джемс, — и мы не должны относиться к нашей классификации с излишним почтением»[1]. Возможно, было бы куда более уместно говорить о векторе развития, чем о типах.

Благодаря этим оговоркам мы можем выделить три главных решения со стороны проблемы, представленной в книге: решение захватить все вокруг, решение смириться и решение отстраниться. *При решении захватить все вокруг* человек в основном отождествляет себя со своим возвышенным *Я*. Говоря о «себе», он имеет в виду, как Пер Гюнт, самую что ни на есть грандиозную личность. То есть, как выразился один пациент, «я существую только как высшее существо». Не обязательно рука об руку с этим решением будет следовать чувство превосходства; но,

[1] См.: У. Джемс. «Многообразие религиозного опыта» (William James. «The Varieties of Religious Experiences». 1902).

сознательно или нет, оно во многом определяет поведение, стремления и общие жизненные установки. Притягательность жизни заключается во власти над нею. Это влечет за собой твердую решимость, пусть даже неосознанную, преодолеть любое препятствие, внутреннее или внешнее, и веру в то, что он *должен* его преодолеть, а главное, что он *в состоянии* это сделать. Он *должен* справиться с превратностями судьбы, с трудностью своего положения, со сложной интеллектуальной проблемой, с сопротивлением других людей, с конфликтами в самом себе. Обратная сторона необходимости власти — ужас перед любым намеком на беспомощность, мучительнее которого для него нет.

При первом взгляде на захватнический тип мы видим человека, который совершенно прямодушно направляет свои помыслы на самовозвеличивание, полон амбиций, жаждет мстительного торжества и добивается власти над жизнью, используя интеллект и силу воли как средства воплощения своего идеального *Я* в действительность. Оставляя за скобками все различия в предпосылках, личных концепциях и терминологии, именно так смотрят на этот тип Фрейд и Адлер: как на тип, ведомый потребностью в нарциссическом самораспространении или потребностью быть на вершине. Однако когда мы достигаем определенных подвижек в анализе таких пациентов, нам открываются склонности к смирению, самоумалению, присутствующие в любом из них, — склонности, которые они не просто подавляют в себе, а которые вызывают у них отвращение и ненависть. С первого взгляда нам открылась лишь одна сторона их личности, которую они подсовывают нам под видом всей своей личности, ради того, чтобы ощутить субъективную цельность. Мертвой хваткой они вцепляются в свою захватническую склонность, что происходит не только от вынужденного характера этой тенденции[1], но также от необходимости вымарать из сознания все следы склонности к смирению и все следы самообвинений, сомнений в себе, презрения к себе. Так и только так им удается поддерживать субъективное убеждение в своем превосходстве и власти.

Коварством этого плана является осознание неисполненных *надо*, поскольку оно повлекло бы за собой чувство вины и собственной никчемности. Но в действительности никто и никогда не сумел бы соответ-

1 Как описано в главе 1.

ствовать этим *надо*, поэтому такому человеку до крайности становятся необходимыми все доступные средства отрицания своих «неудач» перед самим собой. Силой воображения, выставлением напоказ своих «хороших» качеств, зачеркиванием других, совершенством манер, вынесением вовне он должен попытаться сохранить в своем сознании такой свой портрет, которым он мог бы гордиться. Он должен блефовать даже не отдавая себе в этом отчета, и жить, притворяясь всезнающим, бесконечно щедрым, справедливым и т. п. Никогда и ни при каких условиях он не может допустить мысли, что по сравнению с его возвышенным *Я* он колосс на глиняных ногах. В отношениях с другими у него преобладает одно из двух чувств. Он может чрезвычайно гордиться, сознательно или бессознательно, своим умением одурачить каждого и в своем самонадеянном презрении к другим верить, что он действительно преуспел в этом. Оборотная сторона этой гордости в том, что он больше всего боится быть одураченным и воспринимает как глубочайшее унижение, если это случается. Или же его постоянно терзает тайный страх, что он просто мошенник, страх более острый, чем у прочих невротических типов. Даже если он добился успеха или почета честным трудом, он попрежнему будет считать, что достиг их нечестным путем, введя других в заблуждение. Это развивает чрезвычайную чувствительность к критике и неудачам, он остро воспринимает даже одну лишь возможность неудачи или того, что критика вскроет его «мошенничество».

Эта группа, в свою очередь, содержит большое разнообразие типов, как покажет краткий обзор своих пациентов, друзей или литературных персонажей, который под силу сделать любому. Среди индивидуальных различий наиболее разительное касается способности радоваться жизни и хорошо относиться к другим людям. Например, и Пер Гюнт и Гедда Габлер *представляют собой* созданную самими возвышенную версию их самих — но как различается их эмоциональный настрой! Другие различия зависят от того, каким путем данный субъект удаляет из сознания понимание своих «несовершенств». Природа предъявляемых требований также очень вариативна в их оправданиях, в средствах, которыми их отстаивают. Мы должны рассмотреть по крайней мере три подтипа захватнических стремлений: нарциссический, поклонник совершенства и высокомерно-мстительный. На первых двух я останавлюсь вкратце, поскольку они хорошо описаны в психиатрической литературе, а вот последним мы займемся детально.

Я пользуюсь термином *нарциссизм* с некоторой осторожностью, потому что в классической фрейдистской литературе он довольно сумбурно включает в себя и самодовольство, и эгоцентричность, и тревожную озабоченность своим благополучием, и избегание других людей[1]. Используем здесь его первоначальный описательный смысл «влюбленности в свой идеальный образ»[2]. Уточню: «нарцисс» отождествлен с идеальным образом *Я* и, по всей видимости, восхищается им. Эта базальная установка делает его жизнерадостным, неунывающим, чего полностью лишены остальные группы. Он получает приличный избыток уверенности в себе, вызывающий зависть всех, кто терзается сомнениями в себе. У него нет сомнений (сознательных), он помазанник, перст судьбы, пророк, великий милостивец, благодетель человечества. Во всем этом есть зерно истины. Одаренный способностями выше среднего, он рано и легко выделился и порой в детстве считался любимчиком и вызывал у всех восхищение.

Эта непоколебимая уверенность в своем величии и неповторимости — ключ к его пониманию. Это и есть источник его жизнерадостности и непреходящей молодости. Его завораживающее обаяние подпитывается этим же. Однако ясно, что, несмотря на свои дарования, он стоит на зыбкой почве. Его удивительные качества требуют бесконечных подтверждений в форме восхищения и поклонения. Он убежден в своей власти, пока убежден, что любое дело ему по плечу, и может расположить к себе любого. Он на самом деле бывает само очарование, особенно когда на его орбите возникает новенький. Не имеет значения, насколько этот человек действительно важен для него, он *обязан* обаять его. Отсюда у него самого

---

1 См. дискуссию по концепции нарциссизма в работе «Новые пути в психоанализе». Различие между существующей концепцией и предложенной в этой работе следующее: в моей книге я ставлю ударение на самодовольстве и вывожу его из отчуждения от других, потери себя и уменьшения уверенности в себе. Все это верно и сейчас, но процесс, приводящий к нарциссизму, каким он видится мне теперь, более сложен. Я же склонна видеть различие между самоидеализацией и нарциссизмом, говоря о последнем в смысле ощущения тождества со своим идеальным *Я*. Самоидеализация имеет место при любом неврозе и представляет собой попытку разрешения ранних внутренних конфликтов. Нарциссизм, с другой стороны, — один из нескольких путей решений конфликта между влечениями к захвату и к смирению.

2 З. Фрейд. «О нарциссизме». См. также: Бернард Глюк. «Божий человек или комплекс Иеговы» (Bernard Glueck. «The God Man or Jehovah Complex». Medical Journal. New York, 1915).

и у людей впечатление, что он «любит» людей. И его щедрость, горячие изъявления чувств, лесть, одолжения, помощь — все делается в предчувствии восхищения им или знаков ответной преданности. Он придает блеск своей семье и друзьям, работе и планам. Он умеет быть довольно терпимым, не ждет от других совершенства, он даже принимает шутки на свой счет, до тех пор, пока они, как софит, подсвечивают его милые особенности, но он не позволит всерьез исследовать себя.

Его *надо* не менее неумолимы, чем при других формах невроза, что выясняется при психоанализе. Но он ловко управляется с ними с помощью волшебной палочки. Его способность не видеть недостатков или обращать их в добродетели кажется неограниченной. Трезвый наблюдатель имеет основания считать его нечестным или по меньшей мере ненадежным. Кажется, он особо и не беспокоится о нарушенных обещаниях, неверности, невыплаченных долгах, обманах. (Вспомним опять Йуна Габриеля Боркмана.) Однако это не похоже на обдуманную эксплуатацию. Он, скорее, ждет всяческих привилегий, потому что его потребности и задачи самые важные, потому что ему полагаются всяческие привилегии. Он не сомневается в своих правах и полагает, что другие будут его любить, причем без расчета, неважно, насколько при этом он нарушает их права.

Он испытывает трудности и в отношениях с людьми, и в работе. Поскольку он в глубине души ни к кому не испытывает привязанности, это неизбежно проявится при более близких отношениях. Тот простой факт, что у других есть собственные желания и мнения, что они могут оценивать его критически или не принимать его недостатки, что он должен оправдывать какие-то их ожидания — все это переживается как унижение и вызывает обиду, тлеющую подобно углям. И в один момент он может взорваться и уйти к другим, которые «понимают» его лучше. А так как большинство его отношений не избежало такого процесса, он часто остается в одиночестве.

В работе у него сложности разного уровня. Он строит слишком грандиозные планы. Ограничения он игнорирует. Он переоценивает свои способности. Его занятия бывают слишком разнообразны, и, следовательно, для неудач места хватает. До определенного уровня он держится молодцом, от него «все отскакивает», но, с другой стороны, повторяющиеся неудачи

в его начинаниях или человеческих отношениях (отказы и отвержения) могут его полностью сломать. Ненависть и презрение к себе, успешно сдерживаемые до поры, могут развернуться в полную силу. У него может развиться депрессия, случаются психотические эпизоды, даже самоубийства или (гораздо чаще) саморазрушительные порывы, включая несчастные случаи или заболевания[1].

И последнее о его ощущении жизни в целом. На поверхности он довольно оптимистичен, бодро смотрит жизни в лицо и желает веселья и счастья. Но унылость и пессимизм притаились в нем и ждут своего часа. Меряя аршинами бесконечности и фантастического счастья, он не может не ощущать болезненного расхождения с идеалом в реальной жизни. Пока он держится на гребне волны, может ли он признать, что ему не удалось хоть что-то, особенно власть над жизнью? По его мнению, причина этого расхождения вовсе не в нем, а в самой жизни. Поэтому для него жизнь наполнена трагизмом, но не тем, который на самом деле существует, а тем, который он привносит в нее.

Второй подтип, взявший направление к *перфекционизму,* отождествляет себя со своими нормами. А эти нормы, нравственные и интеллектуальные, установлены так высоко, что с этой высоты он взирает сверху вниз на остальных и ощущает свое превосходство. Однако его высокомерное презрение к другим благородно прикрыто (в том числе и от него самого) лакированным дружелюбием, поскольку самые его нормы не допускают подобных «неправильных» чувств.

Вопрос о невыполненных *надо* он затушевывает двояко. В отличие от нарциссического подтипа, он прилагает отчаянные усилия, чтобы жить как *надо*: выполнять обязательства и платить долги, выглядеть вежливым и прекрасно воспитанным, не опускаться до лжи и т. п. Говоря о перфекционисте, мы часто называем так лишь тех, у кого всегда и во всем идеальный порядок, они чудовищно аккуратны и пунктуальны, постоянно озабочены выбором правильных слов и носят изумительно правильный галстук и шляпу. На самом деле это лишь поверхностные аспекты их потребности достичь высшей степени совершенства.

---

[1] Джеймс Барри описывает подобный исход в «Томми и Гризель», Артур Миллер — в «Смерти коммивояжера».

Но достичь совершенства он может только в поведении, поэтому ему необходимо другое средство. Ему необходимо уравнять в своем сознании норму и действительность — *знание* о нравственных ценностях и хорошую честную *жизнь*. Тогда самообман как-то и не виден, тем более что по отношению к другим он нередко настаивает на том, чтобы они жили по его нормам, и презирает их, если им это не удается. Так он экстернализует презрение к себе.

Чтобы удостовериться, что его мнение справедливо, он нуждается скорее в почете, чем в горячем восхищении, к которому склонен относиться скептически. Согласно этому, его требования основаны не на «наивном» убеждении в своем величии, а на сделке, которую он заключил с судьбой (как это описано в главе 2 «Невротические требования»). Раз он честен, справедлив, верен долгу, он требует, чтобы с ним честно обращались другие и жизнь вообще. Эта безоглядная вера в незыблемую справедливость, которая верховенствует в жизни, дает ему ощущение власти над ней. Его собственное совершенство, таким образом, не только путь к превосходству, но и средство управлять жизнью. Идею незаслуженного везения или невезения он даже не рассматривает. Собственный успех, благополучие, хорошее здоровье, следовательно, не то, чем нужно наслаждаться, а заслуга его добродетели. И напротив, любой удар судьбы (потеря ребенка, несчастный случай, неверность жены, увольнение с работы) может привести этого внешне уравновешенного человека на грань гибели. Для него злая судьба не просто акт несправедливости, помимо (и сверх) этого он потрясен ею до основ своего психического существования. Она расшатывает всю его систему сведения счетов и рисует в воображении ужасающую перспективу беспомощности.

Ведя разговор о тирании *надо*, мы обсудили и другие его уязвимые места: это признание своих ошибок и неудач и противоречащие друг другу *надо*. Что удар судьбы, что осознание своей непогрешимости — в любом случае почва из-под ног у него выбита. Склонность к смирению и неослабная ненависть к себе, до сей поры успешно сдерживаемые в узде, теперь могут сорваться с привязи.

Третий подтип, движущийся в направлении высокомерной мстительности, отождествляет себя со своей гордостью. Основной мотив, который движет им по жизни жизни, — это потребность в мстительном торжестве.

Как утверждает Херольд Кельман, говоря о травматическом неврозе[1], мстительность превращается в образ жизни.

Потребность в мстительном торжестве — обычная составляющая погони за славой. Поэтому интерес для нас представляет не само существование этой потребности, а ее всепоглощающая сила. Как может идея торжества над другими захватить такую власть над человеком, что он согласен провести всю жизнь под ее пятой? Конечно, она должна питаться из могучих источников. Но знать о них еще не означает понять, насколько страшна их власть. Ради более полного понимания мы должны взглянуть на проблему еще с одной стороны. Даже если чья-то потребность в мести и торжестве очень остра, ее обычно сдерживают три фактора: любовь, страх и осторожность (чувство самосохранения). Только если эти силы не действуют (временно или постоянно), мстительность может захватить личность в целом (у Медеи она стала объединяющей силой) и манить ее к мести и торжеству. В обсуждаемой нами фигуре нашли место оба процесса (могущественный порыв и недостаточность задержек), отвечающие за размах мстительности. Великие писатели интуитивно улавливали такое сочетание и представили нам его в более впечатляющей форме, чем может на то надеяться психиатр. Это, например, капитан Ахав в «Моби Дике», Хитклиф в «Грозовом перевале», Жюльен Сорель в «Красном и черном».

Пожалуй, мы начнем с описания проявлений мстительности в человеческих отношениях. Настоятельная потребность торжествовать над другими усиливает в этом подтипе соревновательный характер. Фактически для него невыносимо, если кто-то знает или достиг больше него, имеет большую власть, и поэтому он любым путем подвергает сомнению чужое превосходство. Мстительность заставляет его унижать соперника. Даже если он подчиняется ради карьеры, в нем зреют планы окончательного торжества. Не обремененный чувством лояльности, он легко может стать вероломным. Во многом зависит от его дарований, каких достижений и каким трудом он может достичь. Но мы увидим, что при всех своих планах и интригах он часто не добивается ничего стоящего, не только в силу своей непродуктивности, но и потому, что слишком саморазрушителен.

---

[1] Х. Кельман. «Травматический синдром» (Harold Kelman. «The Traumatic Syndrome». American Journal of Psychoanalysis. Vol. VI. 1946).

Самые очевидные проявления его мстительности — приступы ярости. Эти взрывы мстительного бешенства ужасают и его самого — как бы не наломать дров, когда отказывают тормоза. Например, пациенты действительно могут бояться убить кого-нибудь, находясь под воздействием алкоголя, то есть когда отключен их обычный самоконтроль. Сильный порыв мстительности вполне способен смести осторожную расчетливость, обычно управляющую их поведением. Ослепленные мстительным гневом, они на самом деле могут подвергнуть опасности свою жизнь, работу и положение в обществе. Блестящий пример мы находим в художественной литературе: Жюльен Сорель из романа Стендаля «Красное и черное» стреляет в мадам де Реналь, прочтя порочащее его письмо. Позже мы поймем это отчаянное безрассудство.

Но еще важнее, чем эти периодичные, редкие вспышки мстительной страсти, постоянная мстительность, проходящая через всю установку этого типа лиц по отношению к людям. Они твердо убеждены, что каждый в глубине души таит злые намерения и нечестен от природы, что дружеские жесты — это притворство, и единственный выход — относиться к каждому как к мошеннику, пока тот не докажет свою честность. Но и полученные доказательства еще не повод отказываться от подозрений. Его поведение открыто демонстрирует высокомерие, он часто груб и оскорбляет окружающих, хотя иногда все это прикрыто тонким налетом цивилизованной вежливости. Но тонко или грубо, понимая или не понимая этого, он унижает окружающих и эксплуатирует их. Он может использовать женщин для удовлетворения своих сексуальных потребностей с полным пренебрежением к их чувствам. Он и всех людей использует для своих нужд до предела, но с «наивной» эгоцентричностью. Он часто заводит и поддерживает знакомства, руководствуясь исключительно удовлетворением его потребности в торжестве: этот человек станет очередной ступенькой в его карьере, ту влиятельную даму можно завоевать и подчинить, а последователи будут слепо почитать его и увеличат его власть.

Он блестящий мастер фрустраций — простых и великих надежд людей, их потребности во внимании, спокойствии, времени, обществе, радостях[1].

---

[1] Большинство проявлений мстительности было описано другими авторами и мною тоже как садистические склонности. Термин «садистический» подразумевает удовлетворение, которое приносит способность заставить другого страдать от боли или унижения. Удовлетворение — возбуждение, нервная

Вздумай другие возражать против такого обращения, он скажет, что это их невротическая чувствительность вызывает такую реакцию.

Когда эти тенденции обозначаются достаточно ясно во время психоанализа, он может воспользоваться ими как законным оружием в борьбе всех против всех. Он был бы дураком, если бы не был настороже, не направлял бы свои силы на защиту. Он должен быть всегда готов дать сдачи. Он должен всегда и при любых условиях быть непобедимым хозяином положения.

Главное, что выражает его мстительность, — это особый род требований, предъявляемых им, и способы, которыми он их отстаивает. Он и не предъявляет требования открыто и может даже совсем не осознавать того, что имеет или предъявляет некие требования, но фактически считает, что у него есть право на безоговорочное уважение его невротических потребностей и позволение на полнейшее неуважение потребностей и желаний других. Например, он считает себя вправе без стеснения высказывать нелестные и критические замечания, но также считает своим правом никогда не подвергаться никакой критике. Он вправе решать, насколько часто или редко ему следует видеться с приятелем и как проводить это время. Но никто не обладает правом выражать свои пожелания или возражения на этот счет.

Какими бы ни были причины этих внутренних требований, они со всей определенностью отражают высокомерно-пренебрежительное отношение к другим. Невыполнение требований вызывает всю гамму мстительных карательных настроений: раздражение, угрюмость, желание дать другим почувствовать свою вину, открытый взрыв ярости. Отчасти — это реакция его воображения на ощущение фрустрации. Но несдержанные выражения чувств также призваны утвердить свои требования, запугав других до робких, заискивающих потаканий.

дрожь, ликование — без сомнения, может присутствовать в сексуальных и несексуальных ситуациях, и для них данный термин кажется достаточно хорошо передающим их смысл. Мое предложение заменить термин «садистический» в его общем употреблении на «мстительный» основано на том, что во всех так называемых садистических склонностях потребность отомстить является решающей мотивирующей силой. См.: К. Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 12 «Садистические склонности».

В противном случае, если не получается настоять на своих «правах», он приходит в ярость на самого себя и считает себя «тряпкой». Когда во время психоанализа он жалуется на свои запреты и «уступчивость», он отчасти пытается передать, не осознавая этого, свою неудовлетворенность несовершенством этих техник. Их улучшение — то, что он особенно тайно ждет от психоанализа. Другими словами, он не хочет преодолеть свою враждебность, а хочет, скорее, стать не таким медлительным или более искусным в ее выражении. Уже одно предвкушение того, как все бросятся выполнять его требования, преисполнили бы его благоговейного трепета перед психоаналитиком. Оба эти фактора сулят ему определенную награду за неудовлетворенность. А он поистине хронически неудовлетворен и недоволен. У него, по его представлениям, масса причин быть недовольным, и конечно же, в его интересах дать почувствовать свое недовольство — и все это, включая сам факт его недовольства, может быть бессознательным.

Отчасти он оправдывает свои требования своими выдающимися качествами: по его мнению, он обладает необыкновенными знаниями, мудростью, предвидением. Более специфично то, что его требования, по сути, — иски о возмещении причиненного ущерба. Он удобряет почву для своих требований своими обидами, которые бережет и лелеет, свежие и давние. Иногда он сравнивает себя со слоном, который ничего никогда не забывает. Он не понимает своей жизненной заинтересованности — не прощать обид, поскольку это воображаемые счета, которые он когда-нибудь предъявит миру. Как потребность в оправдании своих требований, так и реакция на их фрустрацию замыкают порочный круг, постоянно подпитывая его мстительность.

Такая всеохватывающая мстительность, естественно, не может не пробраться и в психоаналитические отношения и находит множество способов в них проявиться. Это одна из составляющих так называемой негативной терапевтической реакции[1], под которой мы понимаем резкое ухудшение состояния сразу вслед за конструктивным шагом вперед.

[1] З. Фрейд. «Я и Оно». 1923; К. Хорни. «Проблема негативной терапевтической реакции» («The Problem of the Negative Therapeutic Reaction». Psychoanalytic Quarterly. 1936); М. Айвимен. «Негативная терапевтическая реакция» («The Negative Therapeutic Reaction». American Journal of Psychoanalysis. Vol. VIII. 1948).

Любой шаг навстречу людям или к жизни в целом по факту подверг бы риску его требования и все плоды его мстительности. Пока все это ему субъективно необходимо, он будет защищать это во время психоанализа. Малая толика этих защит открытая и непосредственная. Когда это так, пациент может откровенно заявить, что не намерен отказываться от своей мстительности. «Этого вам у меня не отнять; зря стараетесь сделать из меня ханжу; это меня возбуждает, я чувствую себя живым; это придает мне сил» и т. п. Но большая часть защит замаскирована тонкостями и околичностями. Поэтому величайшую клиническую важность для аналитика имеет знание всех возможных форм защиты, потому что они могут не только задержать психоаналитический процесс, но и полностью разрушить его.

Это может произойти в основном двумя путями. Неуправляемые защиты пациента могут сильно влиять на психоаналитические отношения. Победа над психоаналитиком тогда кажется ему важнее прогресса в лечении. И (что не так хорошо известно) защиты могут определять, в освещении каких проблем пациент будет заинтересован. В крайнем случае, он заинтересован во всем, что может в конечном итоге способствовать большему и лучшему отмщению — отмщению, которое одновременно было бы действенным, обошлось бы без последствий для него и было бы совершено с полным самообладанием и гармонией в душе. Этот процесс отбора порожден не сознательными рассуждениями, а интуитивными ощущениями направления, которые указывают путь с безошибочной точностью. Он, например, горит желанием победить свою склонность к уступчивости или избавиться от чувства, что у него нет прав. Он заинтересован избавиться от ненависти к себе, потому что она ослабляет его в сражении против всего света. С другой стороны, он не заинтересован в снижении своих высокомерных требований или чувства использованности со стороны других. Он может держаться за свою экстернализацию с упорством, иногда не лишенным очарования. На самом деле он может совершенно не желать анализировать свои отношения с другими, подчеркивая тот факт, что все, чего он хочет, — так это чтобы его уважали и не беспокоили. Не удивительно, что психоаналитик может прийти в замешательство, пока не получится понять странную логику процесса отбора.

Где берут начало источники подобной мстительности и откуда у нее такая сила? Как и всякое невротическое развитие, она тоже начинается

в детстве, в котором было слишком много скверных событий и мало, а то и не было вовсе никаких спасительных обстоятельств. Неприкрытая жестокость, унижения, высмеивание, пренебрежение, вопиющее лицемерие — все это обрушилось на чувствительного ребенка. Люди, проведшие годы в концлагерях, рассказывают, что они смогли выжить, только задушив свою мягкость и забыв о сострадании к себе и к другим. Мне кажется, что ребенок в описанных мной условиях тоже проходит через процесс ожесточения ради выживания. Он может трогательно и безуспешно пытаться завоевать сочувствие, интерес или привязанность, но в конце концов отказывается от потребности в нежности. Он постепенно «решает», что искренняя любовь не только недостижима, но и вовсе не существует. Кончается тем, что он больше не желает ее и скорее боится. Однако этот шаг влечет тяжелые последствия, поскольку потребность в привязанности, в человеческом тепле и близости — мощный стимул для развития качеств, ради которых нас ценят другие люди. Чувство, что тебя любят, и даже более, что тебя можно любить, вероятно, одна из величайших ценностей в жизни. И напротив, как мы обсудим в последующих главах, чувство, что тебя нельзя полюбить, может порождать глубокие страдания. У мстительного человека есть вполне простой и радикальный способ разделаться с этим страданием: достаточно убедить себя, что его нельзя любить и не нужно теперь из-за этого волноваться. Поэтому он больше не стремится понравиться, но отпускает на волю, по крайней мере в мыслях, поток горькой обиды.

Здесь лежат причины того, что мы позже увидим в полностью развившейся личности: выражения мстительности могут сдерживаться из соображений осторожности или выгоды, им не противостоят чувства жалости, нежности или благодарности. Чтобы понять, почему процесс разрушения позитивных чувств продолжается и после, когда человеку уже захотелось дружбы или любви, мы должны рассмотреть его второе средство выживания — его воображение и представления о будущем. Он бесконечно лучше «их» и всегда будет лучше. Он станет великим, и пусть им будет стыдно. Он им покажет, как они его не ценили и подло вредили ему. Он станет героем (в случае Жюльена Сореля — Наполеоном), Немезидой, вождем, ученым и покроет себя бессмертной славой. Подогреваемые понятной потребностью в мести, реванше, триумфе — это не праздные фантазии. Они определяют ход его жизни. Волоча себя от победы к победе в малом и большом, он живет ради «судного дня».

Потребность в торжестве и потребность отрицать добрые чувства, обе берущие начало из несчастливого детства, таким образом, тесно связаны друг с другом. И связь их сохраняется, потому что они усиливают друг друга. Ожесточение чувств, первоначально необходимое для выживания, способствует прямому росту влечения к триумфальной власти над жизнью. Но в конечном счете это влечение, сопровождаемое ненасытной гордостью, оборачивается чудовищем, более и более поглощающим все чувства. Любовь, сострадание, заботливость — все эти человеческие сердечные чувства воспринимаются как препятствия на пути к грешной славе. Он должен оставаться равнодушным и отстраненным.

В персонаже Саймона Фенимора[1] Сомерсет Моэм показал такое крушение человеческих стремлений как сознательный процесс. Саймон принуждает себя отвергнуть и растоптать любовь, дружбу и все, что может добавить радости жизни, ради того, чтобы возглавить «правосудие» в тоталитарном государстве. Пусть в нем или в других бьется что-то человеческое, это не должно трогать его. Он жертвует своим реальным *Я* ради мстительного торжества. Он бросает точный взгляд художника на то, что происходит, постепенно и бессознательно, в высокомерно-мстительном типе человека. Признание любой человеческой потребности становится равносильным презренной слабости. Когда после большой психоаналитической работы пробиваются первые ростки чувств, они вызывают у него страх и отвращение. Он боится, что «размяк», и либо усиливает свою угрюмую садистическую установку, либо демонстрирует острые суицидальные импульсы.

До сих пор мы в основном следили за развитием его человеческих отношений. И в целом мы можем объяснить большую часть его мстительности и холодности. Но у нас все еще остаются открытыми многие вопросы: о субъективной ценности и интенсивности его мстительности, о беспощадности его требований и т. п. Для более глубокого понимания имеет смысл сфокусироваться на внутрипсихических факторах и рассмотреть их влияние на факторы межличностные.

И здесь основная мотивирующая сила — это его потребность в отмщении. Чувствуя себя парией, он должен в первую очередь себе самому доказать

[1] Моэм С. «Рождественские праздники». 1939.

свою ценность. И доказать ее так, чтобы получить удовлетворение, приписав себе необычайные качества, особенности которых определены его потребностями. Для личности столь изолированной и враждебной особенно важно не нуждаться в других. Поэтому он намеренно несет в себе подчеркнутую гордость своей богоподобной самодостаточностью. Его гордость не позволяет просить о чем-то, и принять с благодарностью он тоже ничего не может. Быть принимающей стороной слишком унизительно для него, так что исчезает любое чувство благодарности. Задушив в себе добрые чувства, для власти над жизнью он может опираться только на интеллект. Следовательно, его интеллектуальные силы позволяют гордости достичь необычайных размеров: он гордится бдительностью, способностью перехитрить всех и каждого, предвидением, умением придумать план. Более того, жизнь с самого начала обернулась для него беспощадной борьбой всех против всех. Иметь неодолимую силу и быть невосприимчивым кажется ему не только желательным, но и обязательным. И в самом деле, по мере того как его гордость раздувается до всепоглощающей, его уязвимость тоже принимает огромные размеры. Но он не позволяет себе *чувствовать* себя задетым, поскольку его гордость это запрещает. Таким образом, ожесточение, первоначально необходимое для защиты реальных чувств, теперь должно поднакопить сил для защиты его гордости. А его гордость теперь велит быть выше обид и страданий. Ничто и никто, от комаров и несчастных случаев до человека, не может причинить ему боль. Но это средство — палка о двух концах. То, что на сознательном уровне он не чувствует себя задетым, позволяет ему жить без постоянной острой боли. Но вопрос: может ли не обостренная осознанность обид приглушить мстительные импульсы, другими словами, не становится ли он более жестоким, более деструктивным без малейшего понятия о том? Без сомнения, налицо уменьшение осознания мстительности как таковой. В его представлении она превратилась в праведный гнев на причиненное зло и в право наказывать злодея. Если, однако, обида пробивает защитный слой «неуязвимости», боль становится нестерпимой. Боль от раны, нанесенной его гордости (например, недостатком признания), усугубляет страдание от унизительного удара: он «позволил» чему-то или кому-то задеть его. Такая ситуация может стать началом эмоционального кризиса у личности, до той поры стойко держащей удар.

Я бы назвала родными сестрами его веру в свою невосприимчивость или неуязвимость и его веру в свою неприкосновенность и ненаказуемость.

Эта вера, всецело бессознательная, является результатом требования на право делать с другими все, что ему заблагорассудится, и чтобы никто не возражал против этого и не пытался бы воздать сторицей. Другими словами, меня никто не тронет безнаказанно, но я имею право безнаказанно трогать кого угодно. Чтобы понять необходимость этого требования, мы должны вновь обратиться к его установкам по отношению к людям. Мы видели, как легко он оскорбляет людей своей воинствующей правотой, приписывая себе право карать их, и почти открыто использовать для своих нужд. Но он и близко не достигает выражения всей враждебности, которую чувствует; фактически он сильно приглушает ее звучание. Как описывает Стендаль в «Красном и черном», Жюльен, пока его не увлекла за собой неуправляемая мстительная ярость, чересчур строго держал себя в руках, был сдержан и бдителен. Поэтому и создается любопытное впечатление, что личность такого типа сразу и дерзка и сдержанна в отношениях с людьми. И это впечатление — отражение действующих в нем сил. Действительно, требуется поддерживать идеальный баланс между тем, чтобы другие ощутили его праведный гнев, и тем, чтобы сдерживать его. Его заставляет выразить свой гнев не столько сила его страсти к мщению, сколько потребность запугать других и держать их в страхе перед его железным кулаком. Это необходимая мера, поскольку он не видит возможности прийти к дружескому согласию с другими, поскольку это его способ утвердить свои требования (в общем плане) и поскольку в войне всех против всех нападение — лучший вид защиты.

С другой стороны, необходимость приглушить свои агрессивные импульсы продиктована страхами. Хотя он слишком высокомерен, чтобы признаться себе, что кто-то способен напугать его или просто как-то задеть, на самом деле он боится людей. Для этого страха много причин. Он боится, что другие захотят отомстить ему за оскорбления, которые он им нанес. Он боится, что они спутают все его планы на их счет, если он «зайдет слишком далеко». Он боится людей, потому что на самом деле они способны задеть его гордость. И он боится их, потому что, нуждаясь в оправдании своей собственной враждебности, он должен мысленно преувеличивать враждебность других. Однако отрицать эти страхи перед собой еще недостаточно для их изгнания; тут требуются более сильные средства успокоения. Он не может справиться со своим страхом, не выражая своей мстительной враждебности, и он должен выразить ее, не осознавая при этом своего страха. Решает эту дилемму требование

неприкосновенности, которое превращается в иллюзорное убеждение в своей неприкосновенности.

И последний вид гордости, который мы рассмотрим, это его гордость своей честностью, прямотой и справедливостью. Мы-то уже понимаем, что он не честен, не прям и не справедлив и, возможно, не способен на это. Напротив, если кто-то и отважился (пусть и бессознательно) идти по жизни с полным пренебрежением к правде, так это он. Но если принять во внимание его исходные допущения, у нас появится шанс понять его веру в то, что он обладает этими качествами в высочайшей степени. Дать сдачи или, еще лучше, ударить первым кажется ему (логично!) необходимым оружием против окружающего мира, лживого и враждебного. Это не что иное, как закономерный, правильный личный интерес. Точно так же отсутствие сомнений в праведности своих требований, гнева и его выражений он полагает всецело оправданным и «честным».

Подкрепляет его убеждение, что он исключительно честный человек, еще одно обстоятельство, о котором здесь важно сказать по другим причинам. Он видит вокруг себя много уступчивых людей, которые претендуют на то, что они — более любящие, жалостливые, щедрые, чем есть на самом деле. И в этом отношении он действительно честнее их. Собственно, он и не претендует на дружелюбие, фактически он презирает его. Если бы он остановился на принципе «по крайней мере, я не притворяюсь», он бы твердо стоял на ногах. Но у него есть потребность оправдать свою холодность, что вынуждает его сделать следующий шаг. Он будет отрицать, что желание быть полезным, оказывать дружескую помощь — хоть сколько-нибудь искреннее желание. Он допускает, что в принципе дружба существует, но когда дело доходит до конкретных людей, он без особых разбирательств называет ее лицемерием. Этот шаг опять возвышает его над толпой. Ему начинает казаться, что он — единственный человек, стоящий над обычным лицемерием.

Нетерпимость к притворной любви имеет еще более глубокие корни, чем потребность в самооправдании. Только в результате усердной психоаналитической работы у этого подтипа, как и у всего захватнического типа, проявляются тенденции к смирению. Взвалив на себя функцию орудия достижения окончательного торжества, он вынужден припрятать подобные склонности еще глубже, чем остальная часть захватнического

типа. Наступает период, когда он чувствует себя тварью дрожащей, гадкой и беспомощной и готов стелиться под ноги, чтобы снискать любовь. Мы понимаем теперь, что в других он презирал не только притворную любовь, а их уступчивость, пренебрежение к себе, беспомощную тоску по любви. Словом, он презирал в них те самые склонности к смирению, которые ненавидел и презирал в себе.

И тогда наконец ненависть и презрение к себе, вырвавшись наружу, принимают устрашающие размеры. Ненависть к себе всегда жестока и беспощадна. Но ее силу или могущество обеспечивают два фактора. Во-первых, до какой степени личность находится под властью своей гордости. Во-вторых, до какой степени могут противостоять ненависти к себе конструктивные силы, такие как вера в позитивные жизненные ценности, наличие практических жизненных целей и хотя бы немного теплых чувств, симпатии к самому себе. Поскольку эти факторы неблагоприятны для агрессивно-мстительного типа, его ненависть к себе получает более злокачественный характер, чем в обычном случае. Даже вне психоаналитической ситуации можно наблюдать, насколько он сам для себя — беспощадный надсмотрщик с кнутом и как, преподнося это как аскетизм, он себя фрустрирует.

Такая ненависть к себе требует жестких мер самозащиты. Ее экстернализация становится вопросом самосохранения в чистом виде. Как и во всех решениях о захвате, экстернализация здесь в основном активная. Он ненавидит и презирает в других все, что подавляет и ненавидит в самом себе: непосредственность, способность радоваться жизни, склонность упрашивать и уступать самим, то есть «лицемерие», «глупость». Он навязывает другим свои нормы и уничижает их, когда они в них не укладываются. Фрустация других отчасти является экстернализацией его побуждений самофрустрации. Следовательно, его карательная установка по отношению к другим, которая выглядит всеохватно мстительной, все-таки явление сложное. Отчасти это выражение его мстительности; отчасти это экстернализация его презрительно-карательного отношения к себе; и, наконец, она отличное средство запугивания других ради утверждения своих требований. Все три источника должны быть успешно исследованы при психоанализе.

В его самозащите против ненависти к себе здесь, как и везде, видна необходимость оградить себя от малейшего осознания того, что он — не тот,

кем ему *надо* быть, по велению его гордости. Помимо экстернализации его основной защитой здесь служит броня своей правоты, столь толстая и непробиваемая, что порой до него не достучаться никаким доводам. Это хорошо заметно в споре: вроде бы он не принимает во внимание верность или неверность любых утверждений, но толкует их как враждебные нападки, на которые автоматически отвечает встречными нападками, — как дикобраз, до которого дотронулись. Он просто не может позволить себе принять, даже отдаленно, нечто, способное породить в нем сомнение в собственной правоте.

Третий путь, которым он уходит от осознания своих недостатков — это его требовательность к другим. Обсуждая ее, мы выделили мстительные элементы в том, что он присваивает себе все права и отказывает в них другим. Но при всей своей мстительности он мог бы проявлять больше разумности в требованиях от других, если бы не отчаянная необходимость защитить себя от атак ненависти к себе. С этой точки зрения она выдвигает требования, чтобы другие *вели* себя так, чтобы он не испытывал никакой вины и даже никаких сомнений в себе. Если бы он мог убедить себя, что имеет право эксплуатировать или фрустрировать их, а они жаловаться, критиковать и обижаться права не имеют, тогда бы он мог удержаться от осознания своей склонности эксплуатировать или фрустрировать. Если у него есть право на то, чтобы от него *не ждали* нежности, благодарности или внимания, тогда их разочарование — их проблема и вовсе не свидетельство того, что он нечестен с ними. Любое сомнение, которому будет позволено появиться (нет ли каких-то недостатков в его отношении к людям, нет ли у них причин обижаться на его установки), пробьет брешь в плотине, через которую хлынет поток презрения к себе и сметет всю его искусственную уверенность в себе.

Когда мы осознаем роль гордости и ненависти к себе у этого типа личности, мы обретем не только более точное понимание действующих в ней сил, но, возможно, изменим весь наш взгляд на нее. До тех пор пока мы фокусируемся в основном на том, как он ведет себя с людьми, мы можем описать его поведение как высокомерное, эгоцентричное, садистское, хамское — сгодится любой пришедший в голову эпитет, описывающий враждебную агрессивность. И любой из них будет точен. Но когда мы поймем, как крепко он застрял в тисках своей гордыни, какие усилия он должен прилагать, чтобы его не раздавила ненависть к себе, мы увидим

в нем несчастное существо, измученное борьбой за выживание. И эта картина будет так же точна, как и первая.

Получается, одна из сторон медали важнее, существеннее другой? Трудно ответить на этот вопрос. Да, пожалуй, и вовсе нельзя, но его внутренняя борьба — вот за что может зацепиться психоанализ и добраться до него в то время, когда он отказывается копаться в проблемах своих отношений с другими и когда эти его проблемы действительно где-то далеко. В этом плане до него даже легче достучаться, потому что его отношения с людьми так бесконечно хрупки, что он тревожно избегает касаться их. Но по объективным причинам в процессе лечения следует затронуть в первую очередь внутрипсихические факторы. Мы видели, что они многими путями вмешиваются в его внешнюю тенденцию, высокомерную мстительность. Нам сложно фактически понять размах его высокомерия, не приняв во внимание его гордости и ее уязвимости, или понять силу его мстительности, не учитывая его потребность в самозащите от ненависти к себе, и т. д. Но наш следующий шаг это не только отягчающие обстоятельства, это факторы, делающие его враждебно-агрессивные склонности *компульсивными*. Это и есть решающая причина того, что все попытки без обиняков взяться за враждебность будут (и должны быть) неэффективными — бесполезными в сущности. У пациента нет заинтересованности в том, чтобы увидеть ее, и еще больше в том, чтобы ее исследовать, до тех пор пока данные факторы продолжают свое действие (проще говоря, пока он не может ничего с ними поделать).

Например, его потребность в мстительном торжестве точно является враждебно-агрессивной тенденцией. Компульсивной ее делает потребность оправдать себя в собственных глазах. Изначально это не невротическое желание. Он пробует подход издалека, начиная с общечеловеческих ценностей, с того, что должен оправдать свое существование. Но далее потребность восстановить гордость и защититься от скрытого презрения к себе делает это желание императивным. Примерно так же его потребность вечно быть правым и вытекающие из нее высокомерные требования, хотя бы и воинствующие, агрессивные, становятся компульсивными в силу необходимости предотвратить появление любого сомнения в себе и самообвинения. И наконец, широкий диапазон его придирок и поиска виноватых, масштаб его установки на осуждение и наказание по отношению к другим (или, по крайней мере, то, что придает этим установкам

компульсивность) проистекают из крайней необходимости экстернализовать ненависть к себе.

Как мы и указывали в начале, мстительность может действовать в полный рост, если не срабатывают силы, обычно ей противодействующие. И здесь также основной причиной бездействия сдерживающих начал являются внутрипсихические факторы. Процесс подавления нежных чувств, начавшийся в детстве и описанный нами как набирающий мощь, был вызван действиями и установками других людей и предназначен для защиты от них. Уязвимость его гордости требует от него быть бесчувственным к страданию и, всячески подгоняя его к этому требованию, достигает высшей точки — требования неуязвимости. Он бы желал давать и получать человеческое тепло и дружбу, но изначально эти чувства пресекались окружением и затем, принесенные в жертву потребности в торжестве, окончательно замораживаются приговором ненависти к себе, и теперь на нем клеймо недостойного любви. Таким образом, по отношению к другим ему, собственно, нечего терять. Как любил повторять римский император Калигула: *oderint dum metuant*, то есть «пусть ненавидят, лишь бы боялись». Кроме того, его полное пренебрежение к себе сводит к нулю его здоровую заинтересованность в собственном благополучии, которая в противном случае сдержала бы мстительные порывы. И даже едва дающий о себе знать страх перед другими подавляет его гордость своей неуязвимостью и неприкосновенностью.

Если говорить об утрате связей с людьми, один фактор заслуживает нашего особого внимания. Он мало сочувствует другим, если вообще кому-то сочувствует. Это отсутствие симпатии лежит в основе его враждебности к другим и в нехватке сочувствия к себе самому. Но, вероятно, зависть к другим делает его особенно черствым по отношению к ним. Это горькая зависть не к чему-то конкретному, а ко всему вообще, и рождена она чувством исключенности из жизни[1]. Словно находясь за колючей проволокой, он отрезан от всего, что наполнет жизнь смыслом, — от радости, счастья, любви, творчества, роста. Но что, если мы спросим: не сам ли он повернулся к жизни спиной? Разве не предмет его гордости тот аскетизм, благодаря

[1] См. выражение Ф. Ницше «Lebensneid» («Зависть к жизни») и работу Макса Шелера (Max Scheler. «Das Resentiment und Aufbau der Moralen». Der Neue Geist Verlag. Leipzig, 1919).

которому он ничего не хочет и ни в чем не нуждается? Разве он не отталкивает от себя любые позитивные чувства? Зачем бы ему тогда завидовать другим? А он на самом деле завидует им. Естественно, без психоанализа высокомерие не позволит ему прямо назвать свою зависть завистью. Но по мере прогресса в лечении он может высказывать предположение, что, конечно же, кто угодно лучше него. Или же он может осознать, что в ярость его вводит какой-то человек только потому, что тот всегда весел или чем-то искренне увлечен. Косвенным путем он сам дает этому объяснение. Он считает, что такой человек хочет злобно унизить его, беззастенчиво предъявляя ему свое счастье. Воспринимая таким образом положение дел, он не только взращивает в себе мстительные импульсы, такие как желание убить радость, но и стимулирует характерный род бессердечия, задушив сочувствие к чужим страданиям. (Ибсеновская Гедда Габлер — прекрасная иллюстрация такого мстительного бессердечия.) Пока что его зависть все равно что собака на сене. Его гордость задета, если кто-то обладает тем, чего нет у него, — неважно, насколько ему это необходимо.

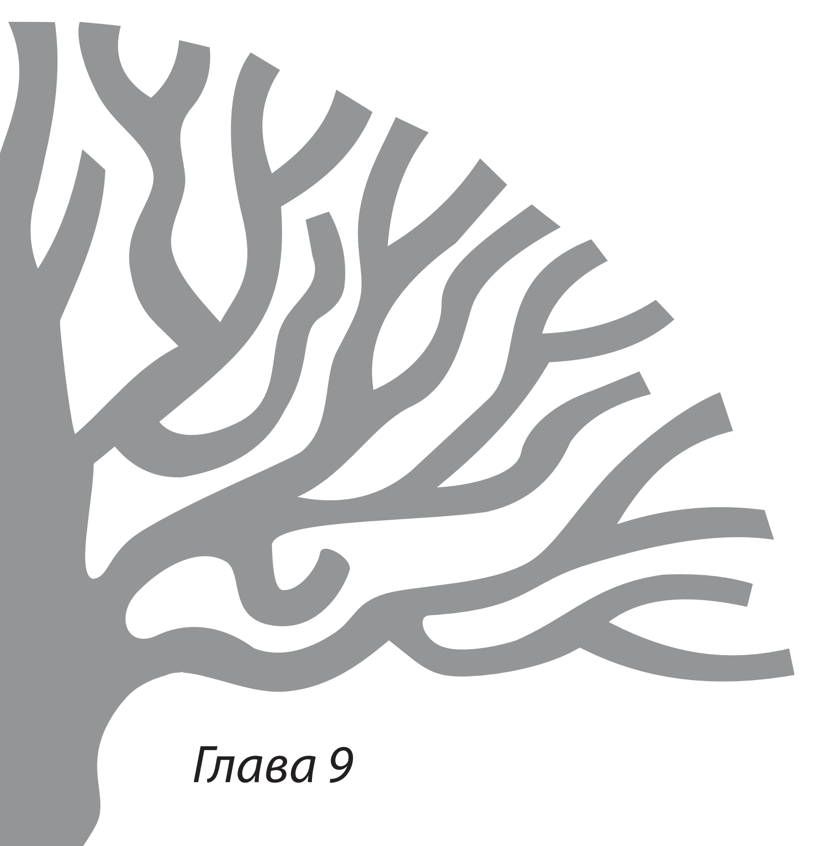
Но это поверхностное объяснение. При психоанализе постепенно выясняется, что виноград жизни хоть еще и зелен, по его мнению, но все еще желанен. Мы не должны забывать, что он не по своей воле отвернулся от жизни, и то, на что он променял жизнь, — жалкая замена. Другими словами, его любовь к жизни угасла, но не умерла. В начале психоанализа мы только надеемся на это, но наши надежды оправдываются в гораздо большем числе случаев, чем это обычно признается. Надежда — залог успешного лечения. Как мы могли бы помочь ему, если бы в нем не было начала, которое хочет жить в полную силу?

Это убеждение важно для установки психоаналитика по отношению к подобному пациенту. Большинство людей данный тип личности или запугивает до покорности, или они полностью отвергают такого человека. Ни первое, ни второе психоаналитику не подходит. Естественно, психоаналитик хочет ему помочь как пациенту. Но если психоаналитик запуган, он не решится вплотную взяться за его проблемы. Если же психоаналитик чувствует его внутреннее отторжение, он не сможет продуктивно работать. Однако у психоаналитика возникнет необходимое сочувствие и уважительное понимание, когда он осознает, что и этот пациент тоже страдает и борется, как и всякий человек, несмотря на то что задиристо уверяет в противоположном.

Обозревая все три типа личности, мы видим, что их общая цель — власть над жизнью. Это их путь победить страх и тревогу; это придает смысл и определенный вкус их жизни. Для достижения власти они используют разные методы: восхищаясь собой и очаровывая других; делая судьбу заложницей своих высоких норм; становясь непобедимым и покоряя жизнь на крыльях мстительного торжества.

Соответственно, сильно различается их эмоциональная атмосфера — от случайных проблесков тепла и веселья до похолодания и, наконец, до леденящего холода. Эти особенности в целом определяются установкой по отношению к собственным позитивным чувствам. Нарциссический тип может быть дружелюбным и щедрым при определенных условиях изобилия, пусть даже они существуют на ложной основе. Перфекционисту придется демонстрировать дружелюбие, потому что он *должен* быть дружелюбным. Высокомерно-мстительный тип предпочитает давить дружеские чувства и высмеивать их. Все три типа несут в себе огромную враждебность, но у нарциссического может взять верх его щедрость. Поклонник совершенства может справиться с враждебностью, потому что он *не должен* быть враждебным, а вот у высокомерно-мстительного человека она неприкрытая, откровенная и, по вышеизложенным причинам, потенциально более деструктивная. Диапазон ожиданий по отношению к другим черезвычайно широк: от потребности в их поклонении и восхищении, потребности в почитании и дальше — до потребности в покорности. Бессознательные основания требований к жизни берут свое начало от «наивной» веры в свое величие и простираются до тщательной сделки с судьбой и до чувства, что ему обязаны возместить причиненный ущерб.

Можно ожидать, что шансы на успех лечения будут убывать прямо пропорционально по данной шкале. Но здесь снова нужно помнить, что наша классификация только указывает направления невротического развития. На самом деле успех зависит от многих факторов. И тут пришло время задать вопрос, насколько глубоко укоренились эти тенденции и насколько сильны стимулы или потенциальное побуждение их перерасти.



Глава 9

Решение смириться: зов любви



Наконец мы приступаем к обсуждению второго главного решения внутреннего конфликта — решения смириться. Оно представляет собой шаг, прямо противоположный действиям при решении о захвате. Фактически основные черты решения смириться видны сразу, если учесть очевидный контраст. Следовательно, мы должны кратко охарактеризовать захватнический тип, обращая все внимание на вопросы: что он прославляет в себе, а что ненавидит и презирает. Что он культивирует в себе, а что подавляет?

Он прославляет и культивирует в себе все, что означает власть. Власть по отношению к другим влечет за собой потребность так или иначе оказаться выше, превзойти их. Ему важно манипулировать другими, подавлять их или сделать зависимыми от себя. Эта тенденция имеет отношение к тому, какой установки по отношению к себе он ждет от них. Стремится ли он всем существом к восхищению, или почитанию, или признанию, он озабочен тем, чтобы ему подчинялись и смотрели на него снизу вверх. Ему не примириться с мыслью о том, чтобы уступить, дать слабину или стать зависимым от другого.

Более того, он гордится своей способностью стойко держаться в любых непредвиденных обстоятельствах и убежден, что ему это удастся всегда. Нет или не должно быть ничего, чего он не смог бы достичь. Любыми путями он должен считать себя хозяином своей судьбы и уверен, что он таковым и является. Беспомощность может ввергнуть его в панику, и он изживает в себе всякий намек на нее.

Власть над собой подразумевает слияние со своим идеальным, горделивым *Я*. Корабль его души мчится под парусами воли и разума. Неохотно,

переступив через себя, признает он какие-то бессознательные силы, то есть силы, не подконтрольные сознанию. Для него настоящая мука — признать, что в нем существуют конфликт или проблема, которые он не может разрешить (то есть справиться с ними) немедленно. Страдание для него позорная эмоция, которую нужно скрывать. Для него типично в психоанализе без особого труда признать свою гордость, но ему противно видеть свои *надо*, или, по крайней мере, то, что они как им заблагорассудится толкают его из стороны в сторону. Ничто не должно подталкивать его. До последнего он держится за иллюзию, что он сам себе и законодатель, и исполнитель законов. Собственная беспомощность перед чем-то внутри себя ему ненавистна так же, а может и больше, чем беспомощность перед внешними обстоятельствами.

У типа, который выбрал решение о смирении, расставлены противоположные акценты. Ему *нельзя* считать себя выше других или проявлять подобные замашки в своем поведении. Напротив, он склонен подчиняться другим, зависеть от них и ублажать их. Характерно для него отношение к беспомощности и страданию, диаметрально противоположное отношению захватнического типа. Он далек от ненависти к ним, он взращивает их и невольно раздувает; и, соответственно, если в отношении других к нему проскальзывает что-то вроде восхищения им или признания, то это ставит его выше других и заставляет чувствовать себя неловко. Чего он ждет в первую очередь, так это помощи, защиты, всеохватной любви.

В его отношении к себе мы видим преобладание этих же характеристик. По резкому контрасту с захватническим типом он живет с расплывчатым чувством неудачи (пока не получается жить как *надо*) и поэтому чувствует себя виноватым, хуже и ниже других, и даже презренным. Ненависть и презрение к себе, происходящие из этого чувства неудачи, выносятся им вовне пассивно: он считает, что это другие обвиняют или презирают его. И наоборот, он будет отрицать и устранять все свои чувства захватнического плана, такие как самовозвеличивание, гордость и самонадеянность. Гордость, неважно за что, ограничена всесторонним и строгим табу. В результате она не ощущается сознательно; он отрицает ее и отрекается от нее. Он *сливается* со своим покорным *Я*; отныне он безбилетный пассажир, нарушитель порядка. В соответствии с этой установкой он склонен также подавлять в себе все, что несет на себе печать честолюбия, мстительности, торжества, поиска выгоды. Короче говоря, он решает свой внутренний конфликт, подавляя все захватнические установки и влечения и давая

красный свет склонностям отказывать себе и отказываться от себя. Только в курсе психоанализа эти конфликтующие влечения становятся явными.

Тревожное избегание гордости, торжества или превосходства заметно во многом. Характерен и прост для наблюдения страх перед выигрышем в игре. Например, пациентка со всеми признаками болезненной зависимости могла иногда блестяще начать партию в теннис или в шахматы. Пока она не отдавала себе отчета о том, что преимущество на ее стороне, все шло хорошо. Но как только она понимала, что сильнее соперника, то неожиданно теряла подачу или делала досадные ошибки в шаге от выигрыша. Еще до психоанализа она четко осознавала, что дело не в том, что она не стремится выиграть, а в том, что она не осмеливается выигрывать. Но хотя она и осуждала себя за унизительный страх, процесс был настолько автоматическим, что остановить его она была не в силах.

Точно такая же установка сохраняется и в других ситуациях. Этот тип характеризуется как неумением осознавать выгоды своего положения, так и неумением пользоваться ими. Для него привилегии превращаются в обязанности. Он часто не отдает должное своим хорошим знаниям и в решительный момент оказывается неспособен их продемонстрировать. Он может растеряться в любой ситуации, в которой его права определены нечетко, например в отношении домашних обязанностей или услуг секретаря. Даже предъявляя совершенно законные требования, он чувствует себя нечестным, пользуясь невыгодным положением другого. Он или совсем отказывается беспокоить просьбами других, или просит, извиняясь за свою «бессовестность». Он может быть беспомощен даже перед теми, кто на самом-то деле зависит от него, и не может защититься, когда они обращаются с ним просто возмутительно. Стоит ли удивляться, что он становится легкой добычей для желающих им попользоваться. Тут он просто беззащитен, но осознание этого придет много позже, и тогда он будет ужасно сердиться на себя и на эксплуататора.

Его страх перед собственным торжеством действует и в вопросах более серьезных, чем игра, например успех, одобрение, появление на сцене. Он не только боится любых публичных выступлений, но и не может признать себя победителем даже тогда, когда его деятельность оказалась успешной. Он пугается, принижает успех или списывает все на удачу. В последнем случае вместо чувства «Я сделал это» у него появляется только «Это слу-

чилось». Успех и ощущение безопасности для него обратно пропорциональны. Возможность повторить свой успех приносит ему не спокойствие, а тревогу. А она может достичь такого размера, что музыкант или актер, впав в панику, отклоняют даже заманчивые предложения.

Хуже того, он должен избегать любой «самонадеянной» мысли, чувства, жеста. Путем бессознательного, но систематического процесса самоумаления он впадает в крайности — педантично избегает всего, что кажется ему высокомерием, тщеславием или бесцеремонностью. Словно бы и не было его знаний, достижений и всего хорошего, что им сделано. С его стороны самонадеянно было бы думать, что он может сам справиться со своими делами, что люди придут к нему в гости, если он их позовет, и что у него есть шанс понравиться красивой девушке. «Все, что я хочу сделать, — одно нахальство с моей стороны». Если у него что-то получается — это везение или один обман. Иметь одно только собственное мнение или суждение для него уже самонадеянно, а потому, не принимая даже во внимание своих убеждений, легко уступает любому энергично сделанному предложению. Как флюгер, с той же легкостью он повернется и под действием противоположного влияния. Самое законное самоутверждение кажется ему дерзостью — отвергнуть несправедливый упрек, сделать заказ официанту, попросить о повышении, проследить за соблюдением своих прав при заключении контракта, проявить внимание к симпатичной особе противоположного пола.

Имеющиеся ценные качества или достижения могут косвенно признаваться, но не обязательно переживаются эмоционально. «Мои пациенты, кажется, думают, что я хороший врач». «Мои друзья говорят, что я хороший рассказчик». «Мои учителя считают меня очень умным, но они заблуждаются». Такая же установка сохраняется по отношению к финансовым вопросам. Возможно, у такого человека появится чувство, что деньги, заработанные его собственным трудом, ему не принадлежат. Если он человек обеспеченный, он все же воспринимает себя как неимущего. Любое обыкновенное наблюдение или самонаблюдение выносят на свет страхи, стоящие за такой сверхскромностью. Стоит ему чуть поднять опущенную голову, и они появляются. И не важно, что запускает процесс самоумаления, на помощь приходят могущественные табу на выход из тесных рамок, в которые он сам себя поместил. *Надо* довольствоваться малым. Не надо желать большего или стремиться к нему. Любое желание,

любое стремление, любой порыв к большему воспринимается им как рискованный или безрассудный вызов судьбе. Нельзя иметь желание улучшить свою фигуру диетой или гимнастикой или свой внешний вид красивой одеждой. Не хватало еще улучшать себя, занимаясь психоанализом. Он может все это делать, только если это *нужно*, по обязанности. А так просто — у него даже не будет времени для этого. И речь здесь не идет о страхе, который испытывает любой человек, затрагивая свои особые проблемы. Нечто большее и выше обычных трудностей удерживает его от того, чтобы вообще это делать. «Эгоистичная», по его мнению, привычка «тратить столько времени на себя», как ни странно, резко контрастирует с его сознательным убеждением в ценности самоанализа.

То, что он порицает как «эгоизм», почти так же всеобъемлюще, как и то, что для него «нахальство». А «эгоистично» для него вообще что-либо делать для себя. Он мог бы наслаждаться многим, но для него «эгоистично» наслаждаться этим в одиночку. Он часто не осознает, что находится под действием запретов, и честно принимает их за «естественное» желание разделить радость с другим. На самом деле он сам себе отдал распоряжение делить удовольствия. Еда, музыка, природа — что угодно теряет вкус и смысл, если он не делит это с кем-то еще. Он не может тратить деньги на себя. Его скупость на личные траты может доходить до абсурда, но его траты на других просто поражают. Когда он нарушает свое *нельзя* и все-таки тратит что-то на себя, то, будь это даже объективно нужные вещи, он впадает в панику. Также он не позволяет тратить на себя силы и время. Например, он не может читать книгу в свободное время, если она не нужна ему по работе. Он не может выделить специальное время, чтобы написать личное письмо, поэтому исхитряется украдкой черкнуть пару строк между двумя деловыми встречами. Он часто не может держать свои вещи в порядке или навести у себя порядок, если только некому будет это оценить. Точно так же ему все равно, как он выглядит, если только не предстоит свидание, деловая встреча или прием — то есть если это не для других. И напротив, он может бросить все свои силы и способности, чтобы устроить что-то для других, например, помочь наладить между собой отношения или устроить их на работу, но он совершенно «вымотан», когда приходит время позаботиться о том же самом для себя.

Хотя в нем скапливается немало враждебности, он не позволяет себе это выразить, разве что находясь в очень сильном расстройстве. В других слу-

чаях его страшит возможность столкновений и даже трений по различным причинам. Отчасти это происходит потому, что тот, кто сам связал себе руки, не может и не сможет драться. А отчасти он боится кого-нибудь рассердить и предпочитает не спорить, «понять» и простить. Мы лучше поймем его страх, когда будем обсуждать межличностные отношения. В одном ряду с другими табу, и на самом деле под их нажимом, у него стоит табу на «агрессивность». Он не может защищать свое право на неприятие какого-либо человека, идеи, мотива, не может бороться с ними, если этого требуют обстоятельства. Он не может сознательно долгое время оставаться враждебным к человеку или просто быть недовольным. Следовательно, мстительные влечения так и остаются бессознательными и находят выражение только косвенно и в замаскированной форме. Он не может ни открыто требовать, ни упрекать. Самое трудное для него — критиковать, делать выговоры, обвинять, даже когда это представляется оправданным. Даже в шутку он не может сделать колючее, остроумное, ироничное замечание.

Подводя итоги, мы можем сказать, что под табу попадает все, что самонадеянно, эгоистично и агрессивно. Если мы в деталях представим себе, что именно и до какой степени ему *нельзя*, то увидим, как эти *нельзя* толстыми цепями сковывали его способности к нападению, борьбе, защите себя и своих интересов — всему, что могло бы сделать свой вклад в его развитие и повышение самооценки. *Нельзя* и самоумаление запускают *процесс «усушки»,* который искусственно снижает его статус и заставляет его чувствовать себя ровно, как чувствовала себя во сне моя пациентка, которой приснилась ферма, где в результате беспощадного наказания она «усохла» наполовину и дошла до совершенной нищеты и слабоумия.

Поэтому смиренный тип личности не может сделать никакого агрессивного, экспансивного или ведущего к самоутверждению шага без того, чтобы не переступить через свои запреты. А их нарушение вызывает в нем самоосуждение и презрение к себе. Реакция на них наступает немедленно, как всеохватывающая, без конкретного содержания паника или же чувство вины. Если на переднем плане — презрение к себе, он может реагировать страхом быть смешным. Этот страх легко вызывает малейший шаг за свои же тесные рамки у него, такого мелкого и незначительного (по собственному самоощущению). Этот страх, даже если он сознателен, обычно выносится вовне. Он боится, что люди сочтут смешным его участие

в дискуссии или в конкурсе на какую-либо должность либо несерьезно отнесутся к его творческим порывам. Однако большая часть этого страха остается бессознательной. Кажется, личность в любом случае никогда не отдает себе отчета в его чудовищном давлении. Но это он каменной глыбой придавливает человека к земле. Страх быть смешным особенно указывает на склонность к смирению. Он чужд захватническому типу. Тот может быть до крайности самонадеянным и даже не догадываться, что может быть смешным или что его считают смешным другие.

Лишенный возможности преследовать любые свои интересы, смиренный тип личности не столько должен делать что-то для других, но, в соответствии со своими внутренними предписаниями, должен быть сказочно щедрым, полезным, внимательным, понимающим, жалостливым, любящим и жертвенным. В его сознании любовь и жертва тесно переплетены: он должен всем пожертвовать ради любви — любовь и *есть* жертва.

Пока мы видели, что *надо* и *нельзя* весьма последовательны. Но рано или поздно противоречия между ними дадут о себе знать. Наивно ожидать, что у этого типа агрессивность, наглость или мстительность других людей будет вызывать скорее неприятие. Но на самом деле здесь двойственная установка. Он действительно ненавидит их, но еще и восхищается ими тайно или открыто, весьма неразборчиво — не отличая искренней уверенности в себе от наглости, внутренней силы — от эгоцентрической жестокости. Мы легко догадываемся, что, будучи порядком уставшим от своего нарочитого смирения, он восхищается чужой агрессивностью, недостающей или недоступной ему. Но постепенно становится ясно, что наше объяснение неполно. Мы видим, что в нем существует скрытая система ценностей, полностью противоположная только что описанной, и что он восхищается в агрессивном типе его захватническими влечениями, которые он должен подавить в себе как можно сильнее, ради интеграции. Он отрекается от собственной гордости и агрессивности, но восхищается ими в других, и это играет огромную роль в его болезненной зависимости, возможность которой мы обсудим в следующей главе.

По мере того как пациент обретает достаточно сил, чтобы повернуться лицом к своему конфликту, его захватнические влечения приобретают вполне резкие очертания. Он *должен* быть еще и *абсолютно* бесстрашным; еще ему *надо* вывернуться наизнанку ради своего процветания, и еще *надо*

дать сдачи каждому обидчику. Поэтому в глубине души он презирает себя за любой намек на «трусость», неудачливость и уступчивость. Получается, он находится под постоянным перекрестным огнем. Он проклят, если действительно сделает что-то, и проклят, если не сделает. Если он отказывает в просьбе дать в долг или в услуге, то чувствует себя непорядочным и ужасным; если он выполняет подобные просьбы, то считает себя «лопухом». Вздумай он поставить обидчика на место, то пугается своей принципиальности и считает себя крайне неприятным человеком.

Пока он не может повернуться лицом к своему конфликту и работать над ним, потребность сдерживать подспудную агрессию заставляет ни на йоту не отступать от привычного образца смирения и тем самым усиливает его ригидность.

В центре картины, которая у нас сложилась, стоит образ человека, который сам зажал себя в тисках до такой степени, что усыхает как тростинка, лишь бы избежать захватнических шагов. Более того, как указывалось раньше, он чувствует, что по-прежнему вечно готов обвинять и презирать себя; он легко пугается и, как мы увидим, затрачивает много сил, чтобы смягчить все эти болезненные чувства. Прежде чем обсуждать дальнейшие детали и следствия его базисного состояния, попробуем разобраться в развитии этого состояния и рассмотреть факторы, толкающие личность в данном направлении.

Люди, которые позднее склоняются к решению о смирении, в раннем конфликте с людьми обычно выбирают движение к людям[1]. Как правило, окружение их детства имело характерные отличия от окружения захватнического типа, где ребенка с малых лет баловали своим восхищением, или не позволяли выходить за жесткие рамки норм, или просто эксплуатировали и унижали. Смиренный тип, напротив, подрастал в *чьей-то тени:* любимчика брата или сестры, родителя, которым все восхищались, красавицы-матери или благодушно-деспотичного отца. Такое весьма неустойчивое положение порождает массу страхов. Но ценой самоотверженного поклонения и преданности ребенок все-таки добился небольшой

[1] См.: К. Хорни. «Невротическая личность нашего времени». Главы 6–8: «Невротическая потребность в привязанности», «Наши внутренние конфликты». Глава 3 «Движение к людям».

доли любви. У ребенка могла быть, например, страдалица мать, которая требовала исключительной заботы и внимания, и если вдруг уровень этой заботы снижался, она заставляла его чувствовать себя виноватым. Это могли быть отец или мать, которым слепое восхищение прибавляло щедрости и дружелюбия; это могли быть заносчивый брат или сестра, которые дарили свою ласку и покровительство в обмен на заискивание и угождение[1]. И вот через несколько лет, пока желание взбунтоваться боролось в сердце ребенка с его потребностью в любви, он подавил свою враждебность, смирил дух борьбы, и потребность в любви взяла верх. Он утихомирил свой гнев и стал уступчивым, научился всех любить и склоняться в беспомощном восхищении перед теми, кого больше всего боялся. Он стал слишком остро чувствовать враждебное напряжение и теперь вынужден снимать его и сглаживать острые углы. Поскольку завоевывать других превратилось в сверхважную задачу, он старался развить в себе те качества, которые делают его приятным и внушающим любовь. Иногда, в подростковом возрасте, начинался новый бунтарский период, сопровождающийся лихорадочным и нервным честолюбием. Но он снова отступался от этих захватнических влечений ради любви и защиты, иногда первая влюбленность была тому причиной. Дальнейшее развитие типа во многом определяется тем, насколько были подавлены бунт и честолюбие или насколько полным стал возврат к подчиненности, привязанности или любви.

Как и любой другой невротик, смиренный тип решает проблему своих потребностей, развивавшихся в нем с детства, пытаясь себя идеализировать. Но для этого есть один-единственный способ. Его идеальный образ *Я* прежде всего — сплав «достойных любви» качеств, таких как альтруизм, доброта, щедрость, смирение, святость, благородство, сострадание. Беспомощность, страдания, жертвенность стоят на прославлении во второй очереди. В отличие от высокомерно-мстительного типа личности, в нем также поощряются чувства радости и страдания, неравнодушие не только к отдельным людям, но и ко всему человечеству, к искусству, природе, всевозможным «общечеловеческим» ценностям. Глубокие чувства — неотъемлемая часть его образа *Я*. Он сможет выполнять внутренние предписания только в случае усиления тенденций к пренебрежению собой, выросшие из его метода решения своего базального конфликта

[1] См.: К. Хорни. «Самоанализ». Глава 8 «Систематический самоанализ болезненной зависимости». (Детство Клары было типичным в этом отношении.)

с людьми. По этой причине он должен развивать амбивалентное отношение к собственной гордости. Все, что у него есть, это безгрешные и достойные любви качества его псевдо-*Я*, и он не может не гордиться ими. Одна пациентка, идя на поправку, сказала о себе: «Я смиренно принимала свое нравственное превосходство как данность».

Итак, он отрекается от своей гордости, но она и не заявляет о себе в полный голос в его поведении, она проявляется во множестве неявных форм, в которых обычно и развивается невротическая гордость, — в уязвимости, в различного рода избеганиях, в защитных механизмах, позволяющих «сохранить лицо», и т. п. С другой стороны, сам его имидж святого и завоевателя сердец запрещает любое *сознательное* чувство гордости. Он должен удариться в другую крайность, чтобы и следа ее не было. Так начинается процесс «усушки», превращающий его в маленькое и беззащитное существо. Отождествлять себя со своим горделивым и достославным *Я* для него неприемлемо. Он видит себя только в подчинении себе, принесенным в жертву *Я*. Он чувствует себя не только маленьким и беззащитным, но и виноватым, нежеланным, нелюбимым, глупым, некомпетентным. Он — половая тряпка и безропотно отождествляет себя с теми, кого попирают ногами. Следовательно, исключение гордости из осознания входит в его метод решения внутреннего конфликта.

В этом решении, в той мере, в какой мы исследовали его, два слабых момента. Один — это процесс «усушки», который влечет за собой библейский грех против себя самого — зарывание своего таланта в землю. Другой касается того способа, которым табу на захват делает его беспомощной жертвой ненависти к себе. Подобное мы наблюдаем у многих смиренных пациентов в начале анализа, когда они застывают от ужаса, если находят, в чем себя упрекнуть. Этот тип, часто не осознающий связь между самообвинением и ужасом, просто переживает факт того, что он испуган или паникует. Он, как правило, сознает, что склонен упрекать себя, но, не особенно задумываясь об этом, считает это признаком своей кристальной честности с самим собой.

Он может также знать, что с излишней готовностью принимает обвинения со стороны окружающих, и только позже понимает, что они были безосновательны, но ему проще было объявить виноватым себя, чем обвинять других. По сути, он реагирует на критику признанием своей

вины или ошибки так быстро и автоматически, что его рассудок просто не успевает вмешаться. Но он мало сознает, что прямо оскорбляет себя, и еще меньше — до какой степени доходят эти оскорбления. Его сны полнятся символами презрения к себе и самоосуждения. Типичны сновидения о казни, в которых он приговорен к смерти, он не знает за что, но принимает это, никто не проявляет ни милосердия, ни даже интереса к нему. У него бывают сновидения и фантазии, в которых его пытают. Страх перед пытками может проявиться в ипохондрических страхах: головная боль — подозрение на опухоль мозга, запершило в горле — туберкулез, заболел живот — значит, у него рак.

Постепенно, в ходе сеансов психоанализа проясняется, какова сила этих самообвинений и самомучительства. Любое затруднение, которое становится предметом обсуждения, может быть поводом лишний раз себя куснуть. Проблеск осознания своей враждебности заставляет его чувствовать себя потенциальным убийцей. Открытие того, какие надежды он возлагает на окружающих, превращает его в хищного эксплуататора. Понимание, что он не очень грамотно распоряжается своим временем и деньгами, возбуждает в нем страх «полного краха». Сам факт тревоги может заставить его чувствовать себя совершенно неуравновешенным типом, на грани сумасшествия. В том случае, когда такие реакции не скрываются, может показаться, что анализ только ухудшает состояние пациента.

Сперва возникает впечатление, что ненависть или презрение к себе в этом случае сильнее, чем при других видах невроза. Но узнав нашего пациента лучше и сравнив его ситуацию с другим нашим клиническим опытом, мы откажемся от этого предположения и поймем, что на самом деле он более беспомощен перед своей ненавистью к себе. Но у него нет столько эффективных средств защиты от нее, сколько имеет в своем распоряжении захватнический тип. А он старается оставаться верным своим специальным *надо* и *нельзя*, и, как в случае любого невроза, его рассудок и воображение помогают ему затемнить и приукрасить картину.

Отбросить самообвинения, воспользовавшись самооправданиями, он не может, иначе пришлось бы перешагнуть через свои *нельзя* на высокомерие и тщеславие. Не получается у него толком ненавидеть или презирать других за то, что сам отвергает в себе, потому что должен быть «понимающим» и уметь прощать. На самом деле попытка обвинить других или найти дру-

гой способ выразить свою к ним враждебность вовсе не успокоила бы его, а испугала — из-за его табу на проявления агрессии. И, как мы теперь убедились, он черезвычайно нуждается в других, и по этой самой причине ему лучше избегать трений с ними. Из-за всех этих обстоятельств ему за себя не постоять, что и происходит не только при его столкновениях с другими, но и в случае нападок на самого себя. Другими словами, он одинаково беззащитен против собственных обвинений, презрения, мучительства и т. п. и против нападения со стороны окружающих. С покорным поклоном он это все принимает. Он и не думает оспаривать приговор внутренней тирании, что, в свою очередь, снижает его и без того низкое мнение о себе.

И все же он должен как-то защищаться, и на этой почве у него развиваются своеобразные защитные механизмы. Ужас, который может охватить его в ответ на приступ ненависти к себе, в действительности возникает, только если его особые защиты не сработали. Для него процесс самоумаления — не только средство избежать захватнических установок и держаться в узких рамках *нельзя*, но и способ утишить ненависть к себе. Я добавлю наглядности в описание этого процесса, указав на характерное поведение смиренного типа личности, когда ему кажется, что на него нападают. Он предпринимает попытки задобрить врага и ослабить натиск обвинений, в полной готовности признать свою вину: «Вы совершенно правы. Я полный дурак. Это все моя вина». Самоупреки, приниженные извинения, выражение отчаяния — в этом случае все идет в ход, чтобы выудить успокаивающие разуверения. Он может умолять о пощаде, выставляя напоказ свою беспомощность. С помощью такого же «задабривания» он вытаскивает жало и из своих самообвинений. Он сознательно демонстрирует, какое испытывает огромное чувство вины, беспомощность, нужду, короче говоря — подчеркивает свое страдание.

Другой путь понизить внутреннее напряжение — пассивная экстернализация. Она проявляется в том, что пациент считает, что его обвиняют, подозревают, пренебрегают им, унижают, презирают, издеваются над ним, пользуются им или откровенно плохо обращаются. Однако эта пассивная экстернализация хотя и уменьшает тревогу, но все же не так эффективна в качестве средства избавления от самообвинений, в отличие от активной экстернализации. Кроме того, она (как и любая экстернализация) идет во вред его отношениям с окружающими, а он, по многим причинам, особенно к этому чувствителен.

Несмотря на все эти защитные механизмы, ситуация в его внутреннем мире остается весьма шаткой. Тут по-прежнему требуется более мощный источник успокоения. Даже в те периоды времени, когда его ненависть к себе не выходит за границы умеренности, он чувствует бессмысленность всего, что он делает сам или для себя. В результате самоумаления и т. п. он становится глубоко уязвимым человеком. Поэтому, не отступая от прежних образцов, он ищет других людей, чтобы укрепить свои внутренние позиции: другие подарят ему чувство, что его принимают, одобряют, нуждаются в нем, желают его, он всем импонирует, его любят и ценят. *Его спасение — в руках других*. Следовательно, его нужда в людях не только глубоко укоренилась, но временами приобретает черты безумия. И нам становится понятна та притягательность, которую любовь имеет для данного типа личности. Слово «любовь» я использую как общий знаменатель для разных положительных чувств, пускай это будет симпатия, нежность, дружеское расположение, благодарность, любовь мужчины и женщины или чувство, что в тебе нуждаются и ценят. Я посвящу целую главу тому, как эта тяга к любви сказывается на любовной (в строгом смысле слова) стороне жизни человека. Здесь же мы обсудим, как она проявляется в человеческих отношениях вообще.

Чтобы заручиться поддержкой своей власти и своих мнимых ценностей, захватническому типу личности нужны люди. Они нужны ему и в качестве предохранительного клапана — чтобы выпускать на них свою ненависть к себе. Но поскольку к собственным ресурсам ему подобраться легче и он обеспечен большей поддержкой собственной гордости, его потребность в других не такая уж настоятельная и не такая уж всеобъемлющая, как у смиренного типа личности. А природа и размах потребности в других определяют и *ожидания от других*. Высокомерно-мстительный тип личности изначально ожидает зла, пока не получит доказательств противоположного. Истинно замкнутый тип личности (о котором мы будем говорить позднее) не ждет ни добра, ни зла. Смиренный тип упрямо ждет добра. Внешне это выглядит так, как если бы он был свято уверен, что человек добр от рождения. Это верно, он более открыт, более чувствителен к приятным качествам других людей. Но компульсивность его ожиданий мешает ему проявить хоть какую-то разборчивость. Он, как правило, не может отличить истинное дружелюбие от множества его подделок. Он слишком быстро тает под любым проявлением тепла или интереса. Вдобавок его внутренние предписания гласят, что он *должен*

любить всех и *не должен* никого ни в чем подозревать. И наконец, страх противостояния и возможного столкновения заставляет его не видеть в упор, отметать в сторону, сводить к нулю и оправдывать такие черты, как лживость, изворотливость, эксплуататорство, жестокость, вероломство.

Недвусмысленность таких поступков каждый раз застигает его врасплох, но и тогда он отказывается верить в любое *намерение* обмануть, унизить, использовать. Им часто злоупотребляют (а еще чаще он так воспринимает происходящее), и все же это не изменяет его основных ожиданий. Даже если по горькому жизненному опыту он знает, что нечего ждать что-то хорошее от этой группы людей или от данного человека, он по-прежнему упорно ждет — сознательно или бессознательно. Когда подобная слепота нападает на человека, в иных отношениях психологически проницательного, друзья или коллеги могут быть ею просто изумлены. Но она просто указывает, что такие огромные эмоциональные потребности берут верх над очевидным положением дел. Чем больше он ждет от людей, тем больше он склонен видеть их идеальный образ. Таким образом, вместо реальной веры в людей у него есть лишь установка Поллианны, которая неизбежно приносит ему бездну разочарований и делает его еще более неуверенным.

Вот краткий перечень того, чего он ожидает от людей. В первую очередь, он должен чувствовать, что его принимают. Это ему подойдет в любой доступной форме: внимания, одобрения, благодарности, дружбы, симпатии, любви, секса. Для наглядности сравним: точно так же, как в нашей культуре многие люди считают, что стоят столько, сколько денег они «делают», смиренный тип личности определяет свою ценность монетой любви, используя слово «любовь» в широком смысле, обобщающем различные формы расположения. Он стоит столько, насколько он нравится, нужен, желанен или любим.

Более того, он нуждается в человеческих отношениях и в обществе других потому, что ни минуты не может оставаться один. Он сразу чувствует себя потерянным, словно отрезанным от жизни. Это чувство, довольно болезненное, он может терпеть, пока его плохое обращение с самим собой не выходит из рамок. Но как только его самообвинения или презрение к себе доходят до точки предела, его чувство потерянности может перерасти в несказанный ужас, и именно в этой точке его потребность в других становится безумной.

Он еще больше начинает нуждаться в компании, если даст себе установку, что он сейчас в одиночестве и он не желанен и не любим вообще, а это — позор, который надо хранить в тайне. Позор — отправиться одному в кино или в отпуск и позор — прозябать одному на выходных, когда все другие вращаются в обществе. Это иллюстрирует, до какой степени его уверенность в себе зависит от того, заботится ли кто-нибудь о нем хоть как-то. Он нуждается в других, чтобы любая мелочь, которую бы он ни делал, приобрела смысл и вкус. Смиренный тип личности нуждается в ком-нибудь, для кого он мог бы шить, готовить или возиться в саду, в учителе, для которого он мог бы играть на пианино, в пациентах или клиентах, которые на него возлагали бы надежды.

Однако эмоциональная поддержка — это еще не все, он нуждается в помощи, в огромном количестве помощи. Он убежден, что та помощь, в которой он нуждается, остается в самых разумных границах, и это происходит отчасти потому, что основная часть его потребностей бессознательна, а отчасти потому, что он останавливается на определенных требованиях, словно они отдельные и единственные: ему должны помочь устроиться на работу, поговорить с его квартирной хозяйкой, пойти с ним (или вместо него) в магазин, одолжить ему денег. Более того, для него любое осознанное желание, чтобы ему помогли, кажется таким понятным, поскольку стоящая за ним потребность так велика. Но когда при психоанализе мы видим картину в целом, то убеждаемся, что его потребность в помощи на самом деле перерастает в ожидания, что для него будет сделано все. Другие должны проявить инициативу, сделать за него работу, взять на себя ответственность, добавить смысла в его жизнь или так взять в руки его жизнь, чтобы он жил ими. Поняв полный объем этих потребностей и ожиданий, мы поймем и власть, которую любовь имеет над смиренным типом. Это не только средство уменьшить тревогу; без любви и он и его жизнь ничего не стоят и теряют смысл. *Поэтому любовь — неотъемлемая часть решения о смирении.* Если говорить языком чувств такого человека, любовь становится необходима ему, как воздух.

Естественно, что и в психоаналитические отношения он переносит такие ожидания. По контрасту с большинством «захватчиков», он вовсе не стыдится попросить о помощи. Напротив, он может умолять о помощи, описывать во всех красках свою нужду в ней и беспомощность. И замечу, он хочет конкретной помощи. В глубине души он ожидает исцеления

«любовью». Он может вполне активно участвовать в психоаналитической работе, но, как оказывается позднее, на это его толкает жадное ожидание того, что спасение и искупление находятся и придут только извне, через хорошее отношение к нему другого человека (в данном случае — психоаналитика). Он ожидает, что психоаналитик «сотрет» его чувство вины своей любовью, имеется в виду и половая любовь, в случае психоаналитика противоположного пола. Чаще это любовь в более широком смысле: знаки дружбы, особого внимания или интереса.

Как это часто случается при неврозе, потребность превращается в требование, то есть он считает, что имеет право быть одаренным милостями. Потребность в любви, привязанности, понимании, сочувствии или помощи становится основной идеей: «Я имею право на любовь, привязанность, понимание, сочувствие. Я имею право на то, чтобы для меня делали все. Я имею право не бороться за счастье, оно само должно упасть мне в руки». Понятно и без лишних объяснений, что такие требования (в качестве требований) так и остаются бессознательными гораздо глубже, чем у захватнического типа личности.

В связи с этим уместен вопрос, на чем смиренный тип личности основывает свои требования и чем их подкрепляет? Наиболее осознанное и близкое к правде основание состоит в том, что он усиленно старается стать приятным и полезным. От темперамента, структуры невроза и ситуации зависит, насколько он может быть милым, уступчивым, деликатным, чутким к желаниям других, доступным, нужным, жертвенным, понимающим. Он, естественно, переоценивает то, что делает для другого человека. Он упускает из виду, что этому человеку, может, и не надо такого внимания или щедрости; он не осознает, что его предложения словно крючок с наживкой; он не принимает во внимание свои несимпатичные качества. Поэтому все, что он дает, кажется ему чистым золотом дружбы, за которое он вправе ожидать плату той же монетой.

Вторая основа его требований приносит больше вреда ему и больше достает окружающих. Если уж он боится оставаться один, то и другие должны сидеть дома; поскольку он не выносит шума, все должны ходить по дому на цыпочках. Опираясь на свои невротические требования и страдания, он предъявляет права на страдания. Страдания бессознательно служат усилению невротических требований, в результате не появляется даже

побуждения их преодолеть и растет желание преувеличить свои страдания. Это не означает, что он просто рядится в одежды страдальца, чтобы показать свои мучения. Его страдания гораздо глубже, потому что он должен доказать, в первую очередь себе, ради собственного спокойствия, что имеет право на удовлетворение своих потребностей. Он должен чувствовать, что его страдание самое исключительное и просто вселенское, и это дает ему право на помощь. Другими словами, этот процесс на самом деле обостряет страдание, чего можно было бы избежать, лишив страдание бессознательной стратегической ценности.

Третье основание, еще глубже погруженное в бессознательное и еще более разрушительное, — это его чувство, что он — обиженный и потерпевший — имеет право на возмещение причиненного ему ущерба. В сновидениях он может видеть себя безнадежно искалеченным и, следовательно, имеющим право на то, чтобы удовлетворялись все его потребности. Чтобы понять эти элементы мстительности, мы должны рассмотреть факторы, отвечающие за его чувство обиды.

У типичного смиренного человека это чувство почти постоянно исподволь присутствует во всей его жизненной позиции. Если создавать его портрет точно и лаконично, можно сказать, что этот человек все время жаждет любви и чувствует себя обиженным. Справедливости ради, как я уже говорила, другие действительно нередко пользуются его беззащитностью и готовностью чем-то помочь или пожертвовать. Он остро ощущает свою ничтожность и неспособность за себя постоять и поэтому иногда не осознает таких злоупотреблений. В придачу, из-за процесса «усушки» и всех ее последствий, он часто остается ни с чем, и всякие злые намерения со стороны окружающих здесь ни при чем. Но даже если он в чем-то фактически удачливее других, его *нельзя* не позволяют ему признать свои преимущества, и он должен представлять себя (и, следовательно, ощущать) в более затруднительном положении, чем они.

Далее, он досадует, когда не исполняются его многочисленные бессознательные требования — например, когда окружающие не бросаются ему на шею с благодарностью за его компульсивные попытки угодить, помочь и пожертвовать собой. Его типичный ответ на фрустрацию требований — не столько праведный гнев, сколько жалость к себе за несправедливое обращение.

Возможно, еще больше отравляют его существование те обиды, которые он чувствует, занимаясь самоумалением, самоупреками, презрением к себе и самоистязанием (экстернализованными). Чем сильнее его издевательства над собой, тем меньше их перевешивает хорошая внешняя обстановка. Он поведает вам печальнейшую повесть о своих несчастьях, вызывая жалость и желание наделить его лучшей долей, только чтобы вскоре оказаться в том же самом тяжелом положении. На самом деле с ним, возможно, не так уж плохо обошлись, как это ему кажется; во всяком случае, за чувством обиды стоит реальность его собственного издевательства над собой. Между неожиданным усилением самообвинений и последующим чувством обиды довольно очевидна связь. Как только при виде своих трудностей в нем возымеют силу самообвинения, его мысли перекинутся на тот ужасный период или случай из его жизни, когда с ним действительно плохо обращались — было ли это в детстве, во время предыдущего лечения или на прежней работе. Он может драматически преувеличивать причиненное ему зло и зацикливаться на нем, как это бывало и раньше. Ту же модель можно увидеть и в человеческих взаимоотношениях. Если, например, его терзает смутное сомнение, что он проявил к кому-то невнимание, он может молниеносно переключиться на чувство обиды. Короче говоря, дикий страх сделать что-то «не так» заставляет его чувствовать себя жертвой, даже когда он подвел других или в результате непрямых требований сумел им что-то навязать. Ощущение «я — жертва», таким образом, становится защитой от ненависти к себе, а потому — стратегической и важной позицией, которую следует яростно оборонять. Чем более злобными становятся самообвинения, тем более впечатляющими должны быть доказательства и демонстрация зла, причиненного ему, и тем глубже он проживает это зло. Эта потребность может быть столь решительной, что делает его доступным для помощи на вечные времена. В противном случае, если принять помощь или хотя бы знать, что она возможна, позиция жертвы попросту рухнет. И оправданно полезно при каждом внезапном усилении чувства обиды искать возможное увеличение чувства вины. Во время психоанализа мы имеем возможность наблюдать, что зло, причиненное ему, уменьшается до разумных размеров, а то и вовсе оказывается не злом, стоит ему увидеть свой вклад в обсуждаемую ситуацию и начать смотреть на вещи трезво, то есть без тени самоосуждения.

Пассивная экстернализация ненависти к себе может зайти гораздо дальше чувства использованности. Невротик может провоцировать других

на плохое обращение с собой, в результате он переносит во внешний мир все, что происходит во внутреннем. Теперь он благородная жертва, страдающая в безжалостном и коварном мире.

Все эти могущественные источники объединяются для поддержки его чувства использованности. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что он не просто чувствует себя использованным, но какая-то частичка в нем радуется этому чувству, жадно хватается за него. Это дает нам повод подумать, что его чувство использованности должно нести важную функцию. Оно позволяет ему выпустить наружу свои подавленные захватнические влечения (почти единственный приемлемый выход для него) и в то же время скрыть их. Оно позволяет ему тайно чувствовать свое превосходство над другими, нести свой мученический венец, позволяет на законном основании чувствовать враждебность к людям и позволяет замаскировать свою враждебность, потому что, как мы сейчас убедимся, большая часть его враждебности подавлена и выражена в страдании. Поэтому чувство обиды создает грандиозное препятствие к тому, чтобы пациент увидел и ощутил свой внутренний конфликт, псевдорешением которого и будет смирение. Но конфликт никуда и не исчезнет, пока пациент не взглянет на него прямо, несмотря на то что анализ каждого отдельного фактора помогает сгладить его остроту.

Пока его чувство использованности и обиды на том же уровне (а обычно с течением времени оно становится сильнее), оно создает нарастающее мстительное возмущение окружающими. Но оно остается неосознанным. Оно должно быть как можно дальше вытеснено, поскольку подвергает опасности все жизненно важные ценности, которыми он живет. Оно бросает тень на его идеальный образ абсолютной доброты и великодушия, оно заставляет его чувствовать себя недостойным любви и затевает конфликт со всеми его ожиданиями от других, оно нарушает его внутренние предписания быть понимающим и всепрощающим. Поэтому его чувство негодования — скорее недовольство собой, а не другими. Понятно, что такое негодование — первый по величине разрушительный фактор для данного типа.

Несмотря на постоянно подавляемое возмущение, иногда он будет бросать упреки окружающим в мягкой форме. И только когда он будет уже доведен до отчаяния, плотина рухнет и наружу вырвется поток яростных

обвинений. В них может быть выражено в точности то, что он чувствует в глубине души, но после он обычно отказывается от них, говоря, что был слишком расстроен и все на самом деле не так. Но для него самый характерный путь выражения мстительного возмущения — это все тот же путь страданий. Страдание, впитав в себя ярость, растет и показывает себя через психосоматические симптомы, через ощущение прострации или депрессию. Если в процессе психоанализа что-то возбуждает у такого пациента мстительность, он гнев спрячет, но будет явное ухудшение его состояния. На самом деле он выдаст целый список жалоб и скажет, что от психоанализа ему, кажется, не лучше, а хуже. Возможно, психоаналитик знает, что задело пациента на предыдущей сессии, и попробует довести это до сознания пациента. Но пациенту вовсе не надо увидеть нужную связь, ведь это могло бы уменьшить его страдания. Он просто без конца будет расписывать, как ему было плохо, словно проверяя, что до психоаналитика полностью дошло, какой глубины была его депрессия. Он, сам того не осознавая, всеми силами стремится заставить психоаналитика почувствовать себя виноватым за то, что заставил его так страдать. Собственно, все точно так же происходит с ним дома. Тут страдание приобретает еще одну функцию: оно впитывает в себя ярость и заставляет других чувствовать себя виноватыми, а это единственный верный путь с ними поквитаться.

Именно эти факторы он должен «благодарить» за удивительную двойственность его отношения к людям: на поверхности преобладает «наивное» оптимистическое доверие, а в глубине — подозрительность всего и вся и негодование.

Накопившаяся мстительность создает чудовищное внутреннее напряжение. Часто загадка состоит *не в том,* почему он страдает тем или иным эмоциональным расстройством, а в том, как он умудряется сохранять хоть какое-то душевное равновесие. А может ли он это и как долго, зависит в определенной степени от силы внутреннего напряжения, а отчасти от внешних обстоятельств. Причем последнее важнее для него, с его беспомощностью и зависимостью, чем для других невротических типов. Для него комфортно то окружение, которое не ждет от него большего, чем он может (при своих затруднениях), и допускает ту меру удовлетворения, в которой он (в соответствии со своей структурой личности) нуждается и которую решается сам себе позволить. В случае нетяжелого невроза, он может получать удовлетворение, посвятив жизнь другим или какому-то

делу, или забыть о себе, помогая и принося пользу другим, и это позволит ему считать себя нужным, желанным и приятным. Однако даже при самых благополучных внутренних и внешних условиях его жизнь покоится на шаткой основе. Любая перемена во внешней ситуации представляет угрозу. Люди, о которых он заботится, могут умереть или просто перестать в нем нуждаться. Дело, которому он отдавал много, может развалиться или утратить для него свое значение. Такие житейские потери, которые здоровый человек в состоянии перенести, его могут сломать, довести до края, когда на передний план выходят и все заслоняют собой его тревога и чувство, что все напрасно. Другая опасность угрожает ему в основном изнутри. Слишком многие факторы в его безотчетной враждебности к себе и другим способны породить большее внутреннее напряжение, чем он может вынести. Другими словами, шансы, что его чувство обиды возьмет верх, слишком высоки, чтобы какая угодно ситуация была для него безопасной.

С другой стороны, господствующие жизненные условия могут не содержать даже и тех частично благоприятных элементов, о которых мы говорили выше. Если внутреннее напряжение велико, а внешние условия неблагоприятны, он может стать не только глубоко несчастным, но и утратить свое хрупкое внутреннее равновесие. Неважно, каковы симптомы этого состояния — паника, бессонница, анорексия, — оно наступает. Его отличительная черта — враждебность, прорвавшая плотину и затопившая все. Все накопленные горькие обвинения против других тогда вырываются наружу; требования становятся откровенно мстительными и безрассудными; ненависть к себе становится сознательной и доходит до ужасающих размеров. Это состояние ничем не смягченного отчаяния. Возможна сильная паника и возрастает опасность суицида. Это уже совсем другая картина, и следа не осталось от слишком мягкого человека, который очень хочет всем делать приятное. Однако начальная и конечная стадии являются неотъемлемыми частями одного вида невротического развития. Было бы ошибкой думать, что *количество* деструктивности, проявляющееся на конечной стадии, раньше просто все время сдерживалось. Конечно, под маской уступчивости копилось много больше напряжения, чем было заметно. Но только значительное увеличение фрустрации и напряжения привело к конечной стадии.

Поскольку некоторые другие аспекты решения о смирении будут обсуждаться в контексте болезненной зависимости, я бы хотела подвести итог

общему очерку данной структуры характера некоторыми замечаниями о проблеме невротического страдания. Любой невроз причиняет реальное страдание, большее, чем обычно это осознает сам больной. Смиренный тип страдает от оков, не дающих ходу его захватническим тенденциям, от издевательств над самим собой, от двойственного отношения к другим. Все это — просто страдание, оно не служит никакой цели, его не «примеряют» на себя, чтобы произвести впечатление на окружающих. Но, помимо того, страдание выполняет определенные функции. Я предлагаю называть страдание, возникающее в результате этого процесса, *невротическим, или функциональным, страданием*. Я уже говорила о некоторых из его функций. Страдание становится основой требований. Оно — не только мольба о внимании, любви, заботе и сочувствии, но дает право на все это. Оно служит поддержкой невротического решения и, следовательно, выполняет интегрирующую функцию. Страдание — это еще и особый путь мщения. На самом деле нередки случаи, когда психическое заболевание одного из супругов используется как смертельное оружие против другого или против детей, порождая в них чувство вины за независимые поступки.

Как же смиренный тип улаживает с самим собой то, что причиняет столько несчастья окружающим, — он, который так панически боится задеть чьи-то чувства? Смутно осознавая, что он — обуза для окружающих, он не признает этого прямо, поскольку его собственное страдание оправдывает его. Проще говоря, *его страдание обвиняет других и извиняет его*. Да собственно, оно извиняет все: его требования, раздражительность, то, что он угнетающе действует на окружающих. Страдание не только смягчает его самообвинения[1], но и спасает его от возможных упреков окружающих. И снова его потребность в прощении превращается в требование. Его страдание дает ему право на то, чтобы его «поняли». А все его критики,

---

1 Александер описал это явление как «потребность в наказании» и сполна проиллюстрировал многими убедительными примерами. Это стало определенным прорывом в понимании внутрипсихических процессов. Сформулирую различие между взглядом Александера и моим: освобождение от невротического чувства вины путем страдания, с моей точки зрения, является процессом, имеющим силу не для всех неврозов, а специфичным для смиренного типа личности. Кроме того, зная, что придется платить монетой страдания, он не позволит себе грешить вновь. Его внутренняя тирания так жестка, что ее многочисленные приказания просто невозможно не нарушить снова. См.: Ф. Александер. «Психоанализ личности в целом» (Franz Alexander. «Psychoanalysis of the Total Personality». 1930).

они — бесчувственные. Совсем неважно, что он делает, он в любом случае должен вызывать сочувствие и желание помочь.

Страдание — незаменимый способ почувствовать себя безгрешным. Оно обеспечивает смиренному алиби как в том, что он на самом деле многого не сделал в своей жизни, так и в том, что не достиг своих честолюбивых целей. Хотя, как мы видели, он в крайней тревоге убегает от собственного честолюбия и торжества, потребность в успехе и торжестве живет в нем по-прежнему. И страдание позволяет ему сохранить лицо, выработав установку, сознательную или бессознательную, что он достиг бы самых высоких вершин, не срази его загадочная напасть.

И вдобавок невротическое страдание может включать заигрывание с идеей «погибнуть» или бессознательное намерение поступить подобным образом. В период стресса притягательность этого возрастает, причем иногда сознательно. Но чаще в такие периоды до сознания доходит только страх, возникающий в ответ: например, страх психического или физического заболевания, или моральной деградации, или страх стать непродуктивным, или слишком старым для чего-либо. Эти страхи показывают, что более здоровая часть личности хочет жить полной жизнью и откликается на тревожные предчувствия другой части личности, которая так и норовит «рассыпаться». Эта тенденция также может действовать бессознательно. Человек может даже не понимать, что его общее состояние ухудшилось, например, что он меньше способен делать что-либо, больше боится людей, более зависим, — до тех пор, пока однажды он не приходит в себя, внезапно понимая, что он в опасности, неведомая сила тянет его вниз, и он опускается.

Во времена стресса идея «пойти на дно» может быть весьма заманчива для него. Это возможность одним махом решить все трудности: оставить безнадежную борьбу за любовь и попытки выполнить противоречивые *надо*, освободиться от ужаса самообвинений, признав поражение. Что хуже всего, это путь, притягивающий его своей пассивностью. Здесь не требуется активности, как при суицидальных тенденциях, которые иногда проявляются в такие периоды. Он просто опускает руки и позволяет силам саморазрушения одержать верх.

И наконец, погибнуть под натиском жестокого мира для него не что иное, как окончательное торжество. Оно может выражаться в изящной

формуле: «сдохнуть на пороге своего мучителя». Но чаще это не демонстративное страдание, намерение которого — навлечь на других стыд и позор и на этой почве утвердить свои требования. Это торжество лежит глубже и, следовательно, более опасно. Оно в основном внутреннее, но также бывает бессознательным. Когда мы раскрываем его во время психоанализа, мы видим прославление слабости и страдания, подкрепленное запутанными полуправдами. Страдание *per se* кажется пациенту признаком благородства. Что еще остается ранимому человеку в этом подлом мире, кроме как погибнуть! Разве надо бороться за себя, тем самым становясь на одну доску с любой посредственностью? Он лучше умрет с мученическим венцом, но не простит.

Все эти функции невротического страдания отвечают за его упорство и глубину. И все они диктуются жестокой необходимостью структуры личности в целом и могут быть поняты только в этих границах. На языке терапии это будет так: человек не может освободиться от них без радикальных изменений в структуре его характера.

Чтобы понять решение о смирении, важно рассмотреть общую картину: развитие личности во времени в целом и процессы, происходящие в любой данный момент, также в целом. Краткий обзор теории вопроса выявляет, что их неадекватность проистекает в основном от односторонней фокусировки на определенных аспектах. Например, это может быть односторонняя фокусировка либо на внутрипсихических, либо на межличностных факторах. Однако мы не можем понять динамику решения из того или иного аспекта, взятого в отдельности, необходим весь процесс, в котором межличностные конфликты приводят к особой внутрипсихической конфигурации, а она, в свою очередь, зависит от старых стереотипов межличностных отношений и модифицирует их. От этого они становятся еще более компульсивными и деструктивными.

Более того, некоторые из теорий, как, например, теории Фрейда и Меннингера[1], чересчур фокусируются на таких очевидно болезненных феноменах, как «мазохистские» извращения, погруженности в чувство вины или добровольное мученичество. Другие тенденции, более близкие

---

[1] См.: З. Фрейд. «По ту сторону принципа удовольствия»; К. Меннингер. «Человек против самого себя» (Karl A. Menninger. «Man Against Himself». 1938).

к здоровым, они просто игнорируют. Конечно, потребности завоевывать расположение всех подряд, «виснуть на шее» у других и во что бы то ни стало жить с ними в мире продиктованы слабостью и страхом и, следовательно, неразборчивы, но в них есть зерно здоровых человеческих установок. Нам часто кажется более нормальным смирение этого типа и его способность подчиниться самому себе (даже если это на ложной основе), чем, например, демонстративное высокомерие агрессивно-мстительного типа. Эти качества делают смиренного человека более человечным, чем многих других невротиков. Я не защищаю его; тенденции, о которых сейчас шла речь, как раз те самые, с которых начинается его самоотчуждение и дальнейшее патологическое развитие. Я только хочу сказать, что, не рассматривая их как неотъемлемую часть решения в целом, мы неизбежно придем к ложным интерпретациям всего процесса.

И наконец, некоторые теории фокусируются на невротическом страдании (которое действительно является центральной проблемой), но отрывают его от всего остального. Это неизбежно ведет к преувеличенному акцентированию на стратегических механизмах заболевания. Так, например, Адлер[1] рассматривал страдание как способ привлечь внимание, уйти от прямой ответственности и окольным путем достичь превосходства. Райк[2] подчеркивает, что страдание напоказ — это способ добиться любви и выразить враждебность. Александер, как уже упоминалось, выделяет функцию избавления от чувства вины. Все эти теории основаны на подтвержденных наблюдениях, но тем не менее их поместили не на свое место в целостной структуре, что нежелательным образом приближает картину к популярному убеждению, что смиренный тип просто хочет страдать и счастлив, только когда несчастен.

Увидеть целостную картину важно не только ради теоретического понимания, но и для правильной психоаналитической установки по отношению к таким пациентам. Своими скрытыми требованиями и особого рода невротической нечестностью они могут вызывать возмущение, хотя, вероятно, более других нуждаются в эмпатическом понимании.

---

1 А. Адлер. «Понять человека» (Alfred Adler. «Understanding Human Nature». 1927).

2 Т. Райк. «Мазохизм современного человека» (Theodore Reik. «Masochism in Modern Man». 1941).

Глава 10

Болезненная зависимость



Из трех главных решений внутреннего конфликта в рамках гордыни смирение кажется наименее удовлетворительным. Помимо обычных недостатков невротического решения оно создает большее субъективное ощущение несчастья, чем другие. Подлинное страдание смиренного типа может и не быть более сильным, чем при других видах невроза, но субъективно он чувствует себя несчастным чаще и сильнее, чем другие, из-за множества функций, которые выполняет для него его страдание.

Из-за его потребности в других и завышенных ожиданий от них он оказался в слишком большой зависимости. И хотя любая чрезмерная зависимость болезненна, эта — болезненна особенно, поскольку отношение к людям человека смиренного типа обязательно вызовет у него разногласия с ними. Тем не менее любовь (в широком смысле слова) — единственное, что освещает его жизнь. Любовь, в узком смысле эротической любви, занимает настолько особое и важное место в его жизни, что заслуживает отдельной главы. Здесь невозможно избежать повторений, но это дает нам лучшую возможность четко обозначить определенные главные факторы структуры в целом.

Для этого типа личности эротическая любовь заманчива, как высшее исполнение желаний. Любовь для него словно билет в рай, где кончается любое горе; нет больше ни одиночества, ни чувства потерянности, вины, ничтожности; нет больше ни ответственности за себя, ни войны с грубым миром, в которой он потерпит предсказуемое поражение. Любовь же обещает ему защиту, поддержку, страсть, вдохновение, сочувствие,

понимание. Она придаст ему чувство собственной ценности. Она придаст смысл его жизни. Она будет искуплением и спасением. И нечего удивляться, что он поделил людей на «имущих и неимущих», но не по их деньгам или положению в обществе, а по наличию у них супружеских (или эквивалентных супружеским) отношений.

Вероятно, смысл любви для него заключен в тех привилегиях, которые ему дает положение любимого. Те авторы психиатрической литературы, которые описывали любовь зависимых людей, односторонне подчеркивали именно этот аспект, они называли его паразитическим, потребительским или «орально-эротическим». И этот аспект действительно может выступать на передний план. Но для типичного смиренного человека (с преобладающей тенденцией к смирению) любовь притягательна не возможностью быть любимым, а возможностью любить самому. Любить для него означает потерять, забыть себя в некотором экстатическом чувстве, слиться с другим существом, стать единым сердцем и плотью и в этом слиянии достигнуть цельности, которой он не может найти в себе. Его страстное желание любви, таким образом, черпает живительную силу из глубоких и мощных источников: из стремления отдаться на чью-то волю и стремления к цельности. И мы не сможем понять глубину его эмоциональной вовлеченности без исследования этих источников. Поиск цельности — один из сильнейших мотивов для невротика, и тем он важнее для него, с его внутренней раздробленностью. Стремление вручить себя чему-то большему, чем мы есть, является неотъемлемой частью большинства религий. И хотя самоотречение под видом смиренной сдачи на милость победителя представляет собой карикатуру на здоровую уступку страсти, оно тем не менее обладает той же силой. И проявляется такое самоотречение смиренного типа личности не только в его жажде любви, но и во многом другом[1]. Она — тот самый фактор, который имеет место в его склонности терять себя во всех видах переживаний: в «море слез», в экстазе от природы, в погружении в чувство вины, в его тоске по самозабвенному

[1] См.: К. Хорни. «Невротическая личность нашего времени». Глава 13 «Проблема мазохизма». В этой книге я предполагала, что желание угаснуть — принципиальная основа для объяснения феномена, который я тогда все еще называла «мазохизмом». Теперь я бы сказала, что это желание произрастает на почве особой структуры «смирения».

восторгу во время оргазма или по беспамятству во сне и часто в его стремлении к смерти как к бесповоротному угасанию *Я*.

Сделаем еще шаг в глубину проблемы: та притягательность, которую имеет для него любовь, основана не только на его надеждах на удовлетворение, мир и цельность. Любовь кажется ему единственным путем воплощения своего идеального *Я* в действительность. Любя, он может развить в полную силу все достойные любви атрибуты идеального *Я*; а если любят его, для него это высшее подтверждение.

Поскольку любовь имеет для него чрезвычайную ценность, его самооценка в первую очередь зависит от того, насколько он достоин любви. Я уже говорила, что взращивание в себе достойных любви качеств у этого типа личности начинается с его ранней потребности в любви. Его необходимость возрастает, как только решительно необходимыми для душевного спокойствия ему становятся другие; и тем больше захватывает его, чем больше он подавляет захватнические влечения. Приятные качества — единственный повод его скромной гордости, о чем говорит его сверхчувствительность к любой критике или сомнению на этот счет. Он глубоко уязвлен, когда его щедрость или внимательность к нуждам других не оценивают либо, хуже того, они вызывают раздражение. Поскольку эти качества — единственное, что он ценит в себе, любое их отвержение для него равносильно полному отвержению его самого. Соответственно, его страх перед отвержением — это пронизывающий, острый страх. Отвержение для него означает не только потерю всех надежд, которые он связывал с отвергающим его, но и чувство полной никчемности.

Психоанализ позволит нам лучше изучить, как его добродетели укрепляются системой бескомпромиссных *надо*. Ему *надо* не только уметь понимать, но стать *абсолютно* понимающим. Задеть лично его не получится: любую обиду такое понимание *должно* смыть напрочь. Чувство обиды, подгоняемое его болезненностью, возбуждает в нем упреки к самому себе в мелочности или эгоистичности. И особенно он *должен* быть неуязвим к уколам ревности — приказ категорически невыполнимый для человека, чей страх быть отвергнутым и брошенным вспыхивает от малейшей искры. В лучшем случае, все, что ему остается, — это неистово претендовать на «широкие взгляды». Любые трения возникают

по его вине. Ему *надо* сохранять спокойствие, он *должен* был подумать, *должен* простить. Он может ощущать эти *надо* как свои собственные в различной степени. Обычно некоторые из них он выносит вовне — на партнера. В этом случае тревога пропорциональна ожиданиям от этого партнера. Два главных *надо* в этой ситуации — это *надо* превратить любые любовные отношения в абсолютно гармоничные и *надо* сделать так, чтобы партнер его любил. Если он не видит выхода из бесперспективных отношений, но достаточно разумен, чтобы понимать, что благом для него же самого было бы их прекратить, его гордость запрещает ему такое решение, как позорную неудачу, и заявляет, что он *должен* наладить отношения. С другой стороны, именно потому, что он в глубине души гордится своими приятными качествами (пусть даже фальшивыми), они тоже становятся для него основанием многих скрытых требований. Они наделяют его правом на исключительную преданность, на удовлетворение его многочисленных потребностей, о которых мы говорили в предыдущей главе. Он убежден, что имеет право быть любимым не только за свою внимательность, которая вполне может быть и реальной, но и за свои слабость и беспомощность, за свои страдания и самопожертвование.

Между его требованиями и его *надо* возможны конфликты, из которых в общем-то выхода нет. Однажды эта оскорбленная невинность может высказать партнеру все, что он о нем думает. Но на следующий день он пугается собственной смелости: как своих требований от другого, так и своих обвинений к нему. Кроме того, он пугается перспективы его потерять. Маятник качнулся в другую строну. Его *надо* и самоупреки берут верх. Он *должен* ни на что не обижаться, он *должен* быть невозмутимым, *должен* быть более любящим и понимающим — да и вообще, он сам во всем виноват. Примерно так же он колеблется в своей оценке партнера, который иногда кажется сильным и прекрасным, иногда — недостойным доверия и бесчеловечно жестоким.

Внутреннее состояние, в котором он вступает в любовные отношения, всегда неустойчивое, и все же оно еще не обязательно приведет к несчастью. Он может получить свой кусочек счастья, если не разрушает все вокруг себя и если найдет партнера, который или достаточно здоров, или, в силу собственного невроза, оберегает его слабость и зависимость. Хотя такая «цепкая» установка и может показаться партнеру обременитель-

ной, она в то же время может дать ему возможность почувствовать себя сильным, надежным защитником, который получает в ответ так много личной преданности или того, что он за нее принимает. При таких условиях невротическое решение можно считать удачным. Чувство, что его холят и лелеют, вызывает к жизни самые лучшие качества смиренной личности. Тем не менее он никак не может перерасти свои невротические трудности из-за этой ситуации.

Психоаналитику сложно судить, часто ли бывает такое удачное совпадение. К нему приходят с менее счастливыми случаями, когда партнеры мучают друг друга или когда зависимый партнер стоит перед опасностью медленного и болезненного саморазрушения. И это дает основания говорить о болезненной зависимости. Она не ограничивается сексуальными отношениями. Многие из характерных ее черт мы обнаружим в несексуальных отношениях — между друзьями, родителем и ребенком, учителем и учеником, врачом и пациентом, вождем и последователем. Заметнее всего они в любовных отношениях, поэтому, увидев их там однажды, мы их легко распознаем в любых других отношениях, где они скрываются в тени таких рационализаций, как верность или обязательство.

Болезненно зависимые отношения начинаются с неудачного выбора партнера. По правде, ни о каком выборе тут не приходится говорить. На самом деле смиренная личность не выбирает, а попадает под чары определенных типов личности. Естественно, его привлекает человек того же или противоположного пола, создающий у него впечатление большей силы и превосходства. Не думая, насколько хороший это партнер, он может легко влюбиться в бесстрастного человека, если он окружен ореолом богатства, высокого положения, отменной репутации или одаренности; или в превосходящий его нарциссический тип личности, обладающий непоколебимой самоуверенностью, которой так недостает ему самому, или в высокомерно-мстительный тип личности, который имеет наглость предъявлять открытые требования, не заботясь о том, что это может кого-то оскорбить. Такие личности ослепляют его по нескольким причинам. Он склонен переоценивать их, поскольку ему кажется, что все они обладают качествами, которых ему очень недостает, и лишены тех качеств, которые он в себе ненавидит. Речь может идти о независимости, самодостаточности, непобедимой уверенности в своем превосходстве,

о подчеркнутом высокомерии или агрессивности. Только такие сильные, высшие люди (по его представлению) способны выполнить его желания и завладеть им. Так, одна пациентка нафантазировала себе, что только мужчина с сильными руками спасет ее из горящего дома, с тонущего корабля, от бандитов.

Но что особенно отвечает за «очарованность» или ослепление (то есть за элемент компульсивности в таком увлечении), так это подавление собственных захватнических влечений. Мы уже убедились, что он может зайти сколь угодно далеко в своем отречении от них. Какой бы ни была его скрытая гордыня или влечение к власти, он «вообще их не знает», в то же время как подавленную и беспомощную часть себя он воспринимает как суть себя самого. Но, с другой стороны, процесс «усушки» приносит ему страдания, и способность к агрессивной и высокомерной власти над жизнью тоже кажется ему самой желанной способностью. Бессознательно и даже сознательно (в период, когда его такие мысли не особенно тревожат) он думает, что, если бы только он мог быть гордым и безжалостным, как испанский конкистадор, он был бы «свободным», а мир бы лежал у его ног. Но раз такое величие ему не дано, оно его очаровывает в других. Он экстернализует собственные захватнические влечения и восхищается их наличием в других. Это собственная гордыня и высокомерие терзают его сердце. Не понимая, что он может разрешить свой конфликт только внутри себя, он пытается решить его с помощью любви. Слиться с любимым, гордым человеком, жить его жизнью вместо своей — это позволит ему властвовать над жизнью, хотя он никогда не признается в том самому себе. А если в процессе этих взаимоотношений у него откроются глаза и он поймет, что у его колосса глиняные ноги, интерес к нему тут же угаснет, поскольку уже больше невозможно будет вкладывать в него собственную гордыню.

С другой стороны, он не жаждет видеть смиренного человека в качестве сексуального партнера. Он может нравиться ему как друг, поскольку в нем больше, чем в других, встречает сочувствие, понимание или преданность. Но если у них завязываются более близкие отношения, он может почувствовать даже что-то отталкивающее. Он видит в нем, как в зеркале, собственную слабость и презирает его за это или, в меньшей мере, раздражается. А еще он не желает, чтобы такой партнер «повис» на нем, поскольку его ужасает самая мысль о том, что он должен быть сильнее,

чем другой. Эти негативные эмоциональные реакции не позволяют ему оценить достоинства такого партнера.

Из всех откровенных гордецов высокомерно-мстительный тип, как правило, больше всех других очаровывает зависимого человека, хотя, учитывая его реальные интересы, ему по-хорошему следовало бы сторониться таких людей. Причина их «очаровательности» отчасти состоит в их откровенной гордыне. Но гораздо важнее то, что они вышибают его собственную гордость у него из-под ног. Жестокое оскорбление со стороны высокомерного человека может положить начало отношениям. Сомерсет Моэм в «Бремени страстей человеческих» именно так описывает встречу Филиппа и Милред. «Амок» Стефана Цвейга имеет такой же сюжет. В обоих произведениях первая реакция зависимого героя — гневное желание отплатить обидчице, но почти тут же он так очаровывается ею, что «влюбляется» в нее безнадежно и страстно, и с тех пор у него один интерес в жизни — завоевать ее любовь. Так он разрушает или почти разрушает себя. Оскорбительное поведение часто развивает зависимое отношение к оскорбившему. Конечно, все бывает не так драматично, как в «Бремени страстей человеческих» или в «Амоке».

Оскорбление может быть более тонким и неявным. Но я задумывалась, можно ли вообще его избежать в таких отношениях? Оно может выражаться в отсутствии интереса к партнеру или высокомерной сдержанности, подчеркнутом внимании к другим, могут иметь место подшучивания или ядовитые замечания, равнодушие к любым качествам партнера, которые обычно производят впечатление на других, таким как имя, профессия, знания, красота. Все это воспринимается как знаки отвержения, а отвержение, как я упоминала, и есть оскорбление для любого, чья гордость в основном держится на том, чтобы заставить всех себя любить. Частота таких случаев объясняет нам притягательность холодных, отстраненных людей для зависимого человека. Своей отчужденностью и недоступностью они уже провоцируют оскорбительное отвержение.

Казалось бы, такие случаи только подкрепляют утверждение, что смиренный человек просто ищет себе страданий и жадно хватается за их перспективу, которую предоставляет ему оскорбление. В действительности, ничто сильнее не перекрывает путь к настоящему пониманию

болезненной зависимости, чем это утверждение. Оно еще больше вводит в заблуждение, так как в нем есть доля истины. Мы знаем, что страдание имеет многостороннюю ценность для невротика, и знаем, что его привлекает оскорбительное поведение. Но есть ошибка в проведении слишком уж красивой причинно-следственной связи между этими двумя фактами: притягательность обусловлена заманчивой перспективой пострадать. Причина кроется в двух других факторах, и оба мы рассматривали поотдельности: его притягивают высокомерие и агрессивность в других людях и он испытывает потребность отдаться на чью-то волю. Теперь мы видим, что эти два фактора теснее связаны между собой, чем нам казалось ранее. Он жаждет отдаться телом и душой, но может это сделать, если только попрана или сломлена его гордость. В этом и разгадка очарования первого оскорбления: оно действует как ключ, словно открывая возможность избавиться от себя, отдать себя другому. Мой пациент говорил об этом: «Тот, кто вышибает из-под меня мою гордость, избавляет меня от гордости и высокомерия». Или: «Если меня можно обидеть, значит, я просто обычный человек» и, как можно добавить, «только тогда могу я любить». Как здесь не вспомнить Кармен из оперы Бизе, которая воспламенялась страстью в ответ на нелюбовь.

Без сомнения, забвение гордости ради любви (таково жесткое условие) патологично, особенно потому, что смиренный тип способен любить (как мы сейчас увидим), только если считает себя униженным. Но это явление перестает казаться патологическим и загадочным, если мы вспомним, что для здоровых людей истинная любовь и *истинное* смирение идут рядом. Эта «странная» картина не так сильно (как можно было сперва подумать) отличается от картины, которую мы наблюдали у захватнического типа. Его страх перед любовью в большей части вызван бессознательным знанием того, что ему придется отказаться от своей невротической гордости ради любви. *Невротическая гордость — враг любви*. Есть разница между захватническим и смиренным типами. Она в том, что первому вовсе не нужна любовь как что-то жизненно важное, напротив, он бежит от нее, как от опасности; а последнему кажется, что отдаться чувству любви — решение всех проблем и поэтому — жизненно необходимо. Захватнический тип точно так же сдает свои позиции, только если гордость его сломлена, но тогда он может стать страстно покорным. Как это происходит, описал Стендаль в романе «Красное и черное». На примере страсти гордой Матильды к Жюльену мы видим,

что страх высокомерного человека перед любовью вполне обоснован — для него. Но в основном он слишком хорошо оберегает себя, чтобы позволить себе влюбиться.

Мы могли бы изучать характеристики болезненной зависимости в любых взаимоотношениях, яснее всего она выделяется в любовных отношениях между смиренным и высокомерно-мстительным типом. В этих ситуациях конфликты происходят более бурно и развиваются в полной мере, поскольку у обоих партнеров есть причины, по которым им необходимо продолжать отношения. Замкнутый или сосредоточенный на себе партнер быстрее устает от неявных требований к нему и склонен уйти[1], тогда как садистичный партнер намерен приковать себя к своей жертве. Зависимый человек, в свою очередь, с трудом пытается выпутаться из отношений с высокомерно-мстительным типом. Он особенно уязвим и не приспособлен для выживания в трудных ситуациях, как обычный прогулочный катер не приспособлен для плавания по штормящему океану. В легком суденышке любое слабое место кажется пробоиной, да и станет ею. Вот так и смиренный человек может неплохо существовать в спокойной жизни, но в водовороте конфликтов, возникающих в таких отношениях, в нем вовсю будет работать каждый невротический фактор. Я опишу процесс с позиций зависимого человека. Для простоты картины представим, что смиренный партнер — женщина, а агрессивный — мужчина. Чаще такое сочетание встречается в нашей культуре, хотя, как показывает множество примеров, ни смирение не имеет ничего общего с женственностью, ни агрессивность с мужественностью. И то и другое — исключительно невротические феномены.

Что нас поражает больше всего, так это погруженность такой женщины в отношения с партнером. Весь мир вертится вокруг него... Ее настроение колеблется в зависимости от того, лучше или хуже он к ней относится. Она не смеет строить никаких планов, чтобы, не дай бог, не пропустить его звонка или вечера с ним. Она день и ночь думает, как бы понять его или помочь ему. Ее усилия направлены на оправдание его ожиданий, какими она их видит. Ее мучает один страх — противоречить ему и потерять его. Все другие интересы подождут. Ее работа, если она не имеет

[1] См.: Г. Флобер. «Мадам Бовари». Оба ее любовника устали от нее и порвали с ней. См. также: К. Хорни. «Самоанализ» (самоанализ Клары).

к нему отношения, становится сравнительно ненужной ей. Она может забросить даже дело, в общем-то дорогое для нее, или продуктивную профессиональную работу, в которой она многого достигла. Естественно, при этом работа страдает сильнее всего.

Другие человеческие отношения тоже отступают на задний план. Она может забросить или совсем оставить своих детей, свой дом. Дружба все более и более становится средством убить время без него. Все договоренности не в счет, стоит ему появиться на горизонте. Партнер сам часто ищет способ ухудшить ее отношения с другими, потому что, в свою очередь, хочет сделать ее еще более зависимой от себя. В итоге она начинает смотреть на своих друзей и родных его глазами. Он скептически относится к ее доверчивости и вселяет в нее свою собственную подозрительность. Постепенно она утрачивает корни и беднеет духовно. Вдобавок пропадает ее интерес к себе самой, и без того невысокий. Она может наделать долгов, рисковать своей репутацией, подвергнуть риску свое здоровье, достоинство. Если она проходит психоанализ или занимается самоанализом, интерес к самопознанию уступает дорогу стремлению понять *его* мотивацию и помочь *ему*.

Несчастье может начаться прямо сразу, как говорится, «с порога». Но иногда некоторое время ничего не настораживает. Определенным невротическим способом эти двое кажутся созданными друг для друга. Ему нужно быть вседержителем, ей — покорной слугой. Он открыто требователен, она — уступчива. Она может покориться, только если сломлена ее гордость, а он, по многим причинам, не упустит возможности избавиться от ее гордости. Но рано или поздно неизбежны столкновения двух характеров, или, точнее, двух невротических структур, по всем параметрам диаметрально противоположных. Решающие бои происходят из-за чувств — из-за «любви». Она настойчиво ищет любви, внимания, близости. Он безнадежно боится позитивных чувств. Проявлять их ему кажется унизительным. Ее заверения в любви кажутся ему просто притворством — и действительно, мы знаем, что ее скорее толкает потребность утратить себя и слиться с ним, чем личная любовь к нему. Он не может избежать борьбы против ее чувств и, следовательно, против нее. Это порождает в ней чувство, что ею пренебрегают или оскорбляют ее, в ней растет тревога и усиливается ее установка на цепляние. И здесь происходит новое столкновение их интересов. Хотя

он добивается ее полной зависимости от него, ее цепляние пугает и отталкивает его. Он боится и осуждает любую слабость в себе, а в ней — презирает. Это означает еще одно отвержение для нее, вызывает еще большую тревогу и желание «вцепиться» крепче. Ее невысказанные требования он ощущает как принуждение и должен отбиваться от них, чтобы сохранить свое чувство власти. Ее компульсивная услужливость своей самодостаточностью наносит урон его гордости. Если она так «понимает» его, это еще одно подобное оскорбление. И действительно, она искренне пытается, но не понимает его по-настоящему и вряд ли поймет. Кроме того, ее «понимание» слишком подчинено потребности найти извинение и простить, поскольку она считает *все* свои установки хорошими и естественными. В свою очередь, он ощущает ее чувство нравственного превосходства, и оно вызывает в нем желание вырвать с корнем все связанные с ним претензии. Для полезного разговора обо всем этом осталось не так уж много возможностей, поскольку в глубине души оба чувствуют свою правоту. Она начинает видеть в нем мерзавца, а он в ней — самодовольную, убежденную в своей правоте дуру. Одним махом покончить с ее претензиями, без сомнения, на редкость полезно, был бы для этого конструктивный способ. Но, как правило, вместо этого она получает порцию сарказма и унижений, что только обижает ее, делает еще более незащищенной и зависимой.

Не имеет смысла задаваться вопросом, могли бы они, при всех этих противоречиях, быть полезны друг другу. Конечно, он может стать чуть мягче, а она — чуть крепче. Но в основном они оба слишком увлеклись рытьем окопов в войне своих невротических потребностей и антипатий. Порочные круги, в которые втягивается худшее из того, что есть в них обоих, продолжают закручиваться, и движимы они только взаимным мучением.

Фрустрации и ограничения, которым она подвергается, различаются не столько по виду, сколько по степени их цивилизованности и интенсивности. Происходит всегда какая-то игра в кошки-мышки: ее то притягивают, то отталкивают, то привязывают, то уходят от нее. За сексуальным удовлетворением могут последовать грубые оскорбления, проведя чудесный вечер, он «забывает» о годовщине важного события, вытянув из нее доверительные признания, он использует их против нее же. Она может принять правила его игры, но у нее слишком

много запретов, чтобы это хорошо получалось. Тем не менее она всегда хороший «инструмент для игры», поскольку его нападки наводят на нее тоску, а его мнимое хорошее расположение духа вызывает массу ложных надежд на то, как теперь все будет хорошо. Он считает себя вправе делать множество вещей, вовсе ее не спрашивая. Его требования могут касаться финансовой поддержки, подарков себе, своим друзьям и родственникам; работы на него, например по дому или машинописи; помощи в его карьере; особого внимания к его потребностям. Последнее, например, может относиться к распорядку дня, к безраздельному и одобрительному интересу к его занятиям, к тому, чтобы была компания или ее не было, к невозмутимости и спокойствию, когда он угрюм или раздражен, и т. д. и т. п.

Чего бы он ни требовал, для него это право очевидно. Когда его желание не выполняется, он не проявляет понимания, его это лишь раздражает. Он считает, да и заявляет без обиняков, что это не он требователен, а она ограниченная, неряшливая, невнимательная и незаботливая и что он обязан поставить ей это на вид, покрепив всяческими оскорблениями. С другой стороны, он видит насквозь все ее требования, объявляя их невротическими. Ее потребность во внимании, времени или компании — это стремление к обладанию, если ей хочется секса или вкусной еды — это признак ее распущенности. Поэтому, когда он фрустрирует ее потребности, что неизбежно по его внутренним причинам, с его точки зрения — фрустрации не происходит. Ей же лучше, что не идут на поводу у ее потребностей, потому ей должно быть стыдно, что они у нее вообще есть. На самом деле его техника фрустрации отработана до совершенства. Она заключается в умении омрачить радость угрюмостью, заставить ее почувствовать себя ненужной и нежеланной, отдаленной физически или психически. Его общая пренебрежительная и презрительная установка наносит ей наибольший вред и внутренне чужда. Каким бы на самом деле ни было его отношение к ее особенностям или качествам, оно редко выражается. С другой стороны, как я уже говорила, он и на самом деле презирает ее за мягкость, уклончивость и неспособность быть прямолинейной. Но вдобавок, в силу потребности в активной экстернализации своей ненависти к себе, он придирается к ней и унижает ее. Если она вдруг осмеливается критиковать его, он высокомерно отмахивается от всего, что она говорит, или доказывает ей, что она ему мстит.

В сексуальной стороне их жизни мы найдем еще больше вариантов. На общем фоне сексуальные отношения могут выделяться как единственно удовлетворительный вид контакта. Или, в том случае, если у него есть запреты на наслаждение сексом, он может фрустрировать ее и в этом отношении тоже, что ощущается наиболее остро, так как без нежности с его стороны секс может быть для нее единственным доказательством его любви. Секс может стать и средством обидеть, унизить ее. Он достаточно ясно может дать понять, что для него она только сексуальный объект. Он может намеренно не скрывать сексуальные отношения с другими женщинами, сопровождая это унизительными комментариями по поводу ее меньшей привлекательности или отзывчивости. Сам половой акт может быть унизительным из-за отсутствия всякой нежности или вследствие применения садистических приемов.

Ее отношение к такому плохому обращению полно противоречий. Как мы сейчас увидим, это не статичный набор реакций, но колебательный процесс, толкающий ко все большим и большим конфликтам. Прежде всего, она просто беспомощна, как и всегда по отношению к агрессивным людям. Она никогда не могла держать против них оборону и отвечать хоть сколько-нибудь эффективно. Ей всегда легче уступить. И, склонная чувствовать себя виноватой в любом случае, она скорее соглашается с упреками, в особенности потому, что в них есть доля истины.

Но ее уступчивость теперь принимает большие размеры и меняется качественно. Она остается выражением ее потребности умилостивить и угодить, но теперь она определена еще и ее стремлением к полной капитуляции. А мы уже говорили, что сдается она, только если будет сломлена ее гордость. Таким образом, часть ее завуалированно одобряет его поведение и весьма активно ему способствует. Он всеми силами стремится (пусть и бессознательно) раздавить ее гордость; в свою очередь, ее тайно и неудержимо так и влечет ею пожертвовать. В сексуальных сценах это стремление может полностью доходить до сознания. С оргиастической страстью она может простираться ниц, принимать унизительные положения, сносить побои, укусы, оскорбления. Иногда это единственное условие, при котором она может получить полное удовлетворение. Возможно, что стремление к полной капитуляции посредством самоунижения более полно, чем другие объяснения, дает нам понимание мазохистских перверсий.

Такое откровенное выражение страсти унижать себя свидетельствует об огромной власти, которую может приобрести это влечение. Оно может проявляться также в фантазиях (часто связанных с мастурбацией) об унизительных сексуальных оргиях, о выставлении себя напоказ перед публикой, об изнасиловании, связывании, избиении. Наконец, это влечение выражается в сновидениях, где она лежит, брошенная, в сточной канаве, а партнер ее подбирает; где он обращается с ней, как с проституткой; где она валяется у него в ногах.

Влечение к самоунижению может быть хорошо замаскировано, чтобы его можно было непосредственно увидеть. Но опытный наблюдатель заметит его признаки во многих других проявлениях, таких как готовность (или, скорее, потребность) оправдывать его и брать на себя всю вину за его проступки или в ее заискивании, услужливости и жизни с оглядкой на него. Она не отдает себе в этом отчета, ей такая оглядка представляется смирением или любовью, или любовным смирением, поскольку влечение простереться ниц, как правило, глубоко подавляется, за исключением сексуальной жизни. Однако оно присутствует и вынуждает пойти на компромисс, который допускает, чтобы унижение было, но не доходило до сознания. Это объясняет, почему она очень долгое время может не замечать его оскорбительного поведения, хотя оно очевидно для других. Или же, если она умом понимает происходящее, она эмоционально его не переживает и не пытается восстать против него. Иногда друг может обратить на это ее внимание. Но даже если она будет убеждена, что он прав и хочет ей добра, это будет только раздражать ее. Фактически по-другому быть и не может, потому что слишком сильно затрагивает ее конфликт в этой области. Об этом более красноречиво говорят ее попытки выбраться из ситуации, совершаемые время от времени. Снова и снова она при этом вспоминает его оскорбления и пренебрежительное отношение, надеясь, что это поможет ей устоять против него. И сделав множество тщетных попыток, она с удивлением понимает, насколько они несерьезны.

Ее потребность полностью отдаться партнеру — причина его идеализации. Поскольку она может обрести цельность только с тем, кому она перепоручила свою гордость, он должен быть гордым, а она — покорной. Я уже упоминала изначальное очарование его высокомерия для нее. Даже если это осознаваемое очарование пойдет на убыль, она продолжит

возносить своего героя другими, более тонкими способами. Возможно, потом она присмотрится к нему пристально, но у нее не сложится реальной и цельной картины до настоящего разрыва, хотя и тогда она не перестанет превозносить его до небес. А до тех пор она склонна думать, например, что, несмотря на то что он — сложный человек, он в основном прав и понимает больше других. Как ее потребность идеализировать его, так и потребность отдаться идут здесь рука об руку. Она готова отказаться от своего зрения, чтобы видеть его, других и себя его глазами, — и это второй фактор, делающий разрыв таким мучительным для нее.

До сих пор вся ее игра, как мы видим, шла вместе с партнером и ради него. Но есть поворотный пункт, или, вернее, затянувшийся процесс поворота, поскольку она теряет все, что ставила на карту. Ее самоунижение во многом (хотя и не во всем) служило средством для достижения цели: найти внутреннюю цельность, отдав себя и слившись с партнером. Для этого партнер должен был принять ее любовную самоотдачу и отплатить ей любовью за любовь. Но именно в этом решающем моменте он подводит ее — мы знаем, что он обречен на это собственным неврозом. Поэтому против его высокомерия она не возражает (или, скорее, втайне его приветствует), но боится как отвержения с его стороны, так и скрытых и открытых фрустраций в любви и с горечью возмущается ими. Здесь вовлечены и ее глубокая потребность в спасении, и та часть ее гордости, которая требует, чтобы она сумела заставить любить себя и добилась успеха в отношениях с ним. Кроме того, ей, как и большинству людей, трудно бросить дело, в которое уже столько вложено сил. И в ответ на скверное обращение она становится тревожной, безрадостной или испытывает чувство безнадежности только затем, чтобы вскоре опять, вопреки очевидности, цепляться за веру, что в один прекрасный день он ее полюбит.

Это и есть та самая точка, где и начинается конфликт. Сперва невесомый и мимолетный, он постепенно разрастается и становится постоянным. С одной стороны, она отчаянно пытается спасти отношения. Ей думается, что она с похвальным усердием прикладывает все силы к их налаживанию; ему — что она все сильнее цепляется за него. Правы оба, но оба упускают из виду существенный момент — она борется за то, что представляется ей конечной победой добра. Пуще прежнего она стремится угодить, предвосхитить его желания, увидеть свои ошибки, отвернуть-

ся от грубости или не возмущаться ею, понять, сгладить. Не понимая, что все эти усилия уводят далеко от цели, она считает их «работой над ошибками». Точно так же она обычно цепляется за ложное убеждение, что и он тоже «исправляется».

С другой стороны, она начинает его ненавидеть. Сперва ненависть прячется глубоко, ведь она разрушила бы ее надежды. Затем ее всплески доходят до сознания. Тогда в ней пробиваются первые ростки возмущения его оскорбительным обращением, но она все еще не решается признаться себе, что ее оскорбляют. Настает черед мстительных тенденций. Начинаются вспышки, в которых проявляется ее истинное возмущение, но до нее все еще не доходит, насколько оно непритворное. Она все больше позволяет себе критику и меньше позволяет себя эксплуатировать. Характерно, что в основном месть осуществляется косвенным путем: в виде жалоб, страдания, мученичества, усиленного цепляния. Элементы мщения прокрадываются и в сияющую цель. В латентной форме они были там всегда, но теперь они разрастаются, как раковая опухоль. Намерение заставить его любить себя остается, но теперь это уже вопрос мстительного торжества.

С какой стороны ни взгляни, это беда для нее. Резкая раздвоенность в таком существенном вопросе хотя и остается бессознательной, делает ее поистине несчастной. Именно потому, что желание мести бессознательно, оно крепче привязывает ее к партнеру, поскольку дает ей еще один сильный стимул для борьбы за хеппи-энд. И даже если она добьется своего и в конце концов он действительно полюбит ее (что возможно, если он не слишком ригиден, а она не слишком стремится к саморазрушению), ей не удается насладиться победой. Ее потребность в торжестве удовлетворена и теперь угасает, гордость получила то, что ей причитается, но это как бы уже пройденный этап. Она может быть благодарна, может ценить то, что ее любят, но чувствует, что теперь уже слишком поздно. На самом деле она не может любить, если удовлетворена ее гордость.

Однако если ее удвоенные усилия ничего существенно не меняют в картине, она с еще большей страстью может наброситься на себя, подставляясь тем самым под двойной огонь. Поскольку идея «отдать себя» постепенно обесценивается и, следовательно, происходит постепенное осознание того,

что ей выпадает слишком уж много издевательств, то она считает, что ее используют, и начинает ненавидеть себя за это. До нее также начинает доходить, что ее «любовь» — на самом деле патологическая зависимость (как бы она ее ни называла). Это здоровое осознание, но первая реакция на него — самоосуждение. Вдобавок, осуждая в себе мстительные склонности, она ненавидит себя за то, что они в ней есть. И наконец, она впадает в беспощадное самоуничижение за то, что не сумела влюбить его в себя. Она отчасти осознает эту свою ненависть к себе, но обычно большая ее часть пассивно экстернализуется, что характерно для смиренного типа. Это означает, что теперь у нее есть мощное и всепроницающее чувство, что он ее обидел. Это задает новый вектор ее отношения к нему. Ее увлекает гнев, проклюнувшийся из этого чувства обиды и набирающий силу. Но и ненависть к себе так страшит ее, что она или ищет привязанности, которая успокоила бы ее, или же находит себе опору на саморазрушительном фундаменте своей покорности плохому обращению. Партнер становится инструментом ее деструктивности, обращенной на себя. Ее влечет к тому, чтобы ее мучили и унижали, потому что она ненавидит и презирает себя.

Приведу наблюдения над собой двух пациентов, готовых вырваться из зависимых отношений, в качестве иллюстрации роли ненависти к себе в этот период. Первый пациент, мужчина, решил провести короткий отпуск в одиночестве, чтобы выяснить свои истинные чувства к женщине, от которой он зависел. Попытки такого рода, хотя и объяснимые, в основном оказываются бесполезными — отчасти потому, что компульсивные факторы размывают вопрос, а отчасти потому, что человек обычно реально озабочен не своими проблемами и их ролью в ситуации, а только тем, как бы «узнать» (непонятно как), любит он другого или нет.

В данном случае плодотворна уже одна решимость пациента обнаружить источник проблемы, хотя он, конечно, не сумел выяснить свои чувства. Чувств-то был целый ураган. Сперва в нем бушевало чувство, что его женщина была так бесчеловечно жестока, что любой кары было бы для нее мало. Вскоре он так же сильно почувствовал, что отдал бы все за дружеский шаг с ее стороны. Несколько раз его бросало из одной крайности в другую, и каждое переживание было таким реальным, что он на какое-то время забывал о противоположном чувстве. На третий раз он понял, что его охватывают противоречивые чувства. Только тогда он

осознал, что ни одна из крайностей не является его истинным чувством, а обе они носят компульсивный характер. Это принесло ему облегчение. Вместо беспомощного метания он занялся ими как проблемой, требующей решения. Последующая часть психоанализа привела его к удивительному открытию: оба чувства, по сути, не столько относились к партнеру, сколько к его собственным внутренним процессам.

Причины эмоционального подъема помогли ему понять два вопроса. Зачем ему было нужно раздувать ее оскорбление до такой степени, что она превращалась в какое-то бесчеловечное чудовище? Почему он так долго не мог увидеть явное противоречие в своих колебаниях настроения? Первый вопрос позволил нам установить такую последовательность: рост ненависти к себе (на это было несколько причин), увеличение чувства, что женщина его обидела, и реакция на эту экстернализованную ненависть к себе в виде мстительной ненависти к ней. Теперь ответ на второй вопрос кажется простым. Его чувства были противоречивы, только если принимать их за чистую монету — как выражение любви и ненависти к своей женщине. На самом деле его пугала мстительность идеи, что любой кары было бы для нее мало, и он пытался запрятать свой страх, прикрываясь страстью к женщине ради того, чтобы успокоить самого себя.

Другая иллюстрация описывает женщину, которая не могла сделать выбор между чувством относительной независимости и непреодолимым желанием позвонить своему партнеру. Однажды, когда ее рука уже тянулась к телефону (хотя женщина прекрасно знала, что ей от возобновления контакта станет только хуже), в голове женщины мелькнула мысль: «Привязали бы меня к мачте, как Одиссея. Как Одиссея? Ему-то это нужно было, чтобы устоять против Цирцеи, превращающей мужчин в свиней[1]. Так вот в чем дело: похоже, мне очень нужно поунижаться, и чтобы он меня поунижал». Правильное чувство сняло заклятье. В это время она была способна к самоанализу и задала себе уместный вопрос: почему это желание так непреодолимо именно сейчас? Тут она испытала глубокую ненависть и презрение к себе, которых раньше не сознавала. В памяти всплыли события прежних дней, которые заставляли ее есть

---

1 Пациентка путает эпизод с сиренами и эпизод с Цирцеей. Но это, конечно, не снижает ценности ее открытия.

себя поедом. После этого ей стало легче, и это был устойчивый эффект, так как в этот период она хотела оставить партнера, а данный самоанализ помог ей найти тайные путы, которые все еще держали ее. На следующей сессии она сказала: «Мы должны больше анализировать мою ненависть к себе».

Так внутренние переживания все больше втягивают в себя все упомянутые факторы: тающие надежды на успех, удвоенные усилия, возникновение ненависти и мстительности, и тут же дает о себе знать «отдача» от их удара в виде насилия против *Я*. Внутренняя ситуация становится все более невыносимой для смиренного типа женщины. Она действительно стоит перед жизненно важным выбором: тонуть или плыть. Все зависит от того, какое решение победит. Пойти ко дну (как мы раньше обсуждали) — решение для этого типа очень привлекательное, одним махом можно покончить со всеми конфликтами. Она может представлять свое самоубийство, угрожать им, пытаться покончить с собой и сделать это. Она может заболеть и поддаться болезни. Она может стать морально неустойчивой и, например, заводить случайные связи. Она может начать мстить партнеру, при этом мучая себя больше, чем его. Или, даже не понимая того, она может просто утратить вкус к жизни, облениться, растолстеть, перестать за собой ухаживать.

Другое решение — это движение к выздоровлению, это желание выбраться из ситуации. Порой одна мысль, что вот-вот все рухнет, придает ей необходимую храбрость. Иногда одно решение внезапно сменяется другим. Процесс борьбы между ними — это очень болезненный процесс. Побуждения и силы для поступков черпаются из обоих источников, невротического и здорового. Вспыхивает конструктивный интерес к себе, возникает и возмущение против партнера не только за реальные обиды, но и за то, что она чувствует себя «обманутой», ноет гордость, раненная заведомо проигрышной игрой. С другой стороны, перед ней почти непреодолимые препятствия. Она выставила дистанцию от многого и многих и с ее надорванными силами цепенеет от мысли, что брошена, предоставлена сама себе. Порвать отношения означало бы также признать поражение, и это тоже не может принять ее гордость. Как правило, чередуются подъемы и спады — те периоды, когда она чувствует, что вполне проживет и без него, и другие, когда она готова перенести любой позор, чем уйти. Это очень похоже на схватку одной гордости с другой, а между

ними она сама, словно между двух огней, в ужасе. Результат этой битвы зависит от многих обстоятельств. В основном это внутренние факторы, но важна и общая жизненная ситуация, и, конечно, помощь друга или психоаналитика.

Предположив, что она действительно вырвется из пут, справедливо задать вопрос, какова будет цена победы. Выбравшись, сломя голову или с большими предосторожностями, из одной зависимости, не окунется ли она раньше или позже в другую? Или же она станет настолько осторожна в своих чувствах, что постарается все их задавить на корню? Она может казаться нормальной, но внутри поселился страх на всю оставшуюся жизнь. Или же она кардинально изменится, став действительно сильной личностью? Все может быть. Естественно, психоанализ открывает большие возможности перерасти невротические проблемы, которые привели ее к стрессу и поставили в опасное положение. Но если она смогла собрать достаточно сил во время борьбы и реальные страдания сделали ее мудрее, то обычная честность с собой и решимость стоять на своих ногах смогут повести вперед, к внутренней свободе.

Болезненная зависимость — одно из самых сложных явлений, с которыми нам приходится иметь дело. Было бы самонадеянно понять его, не усвоив, что человеческая психология сложна, и не отказавшись от простых формул, объясняющих все. Мы не можем объяснить общую картину болезненной зависимости различными проявлениями сексуального мазохизма. Если он вообще присутствует, то это *результат* многих факторов, а не их причина. Болезненная зависимость — вовсе не вывернутый наизнанку садизм слабого и лишенного надежд человека. Нам не уловить ее сущности, даже сосредоточившись на паразитических и симбиотических ее гранях или на невротическом желании потерять себя. Одного только влечения к саморазрушению и бесконечному страданию тоже недостаточно для принципиального объяснения. И неправильно, наконец, считать данное общее состояние лишь экстернализацией гордости и ненависти к себе. Когда мы рассматриваем тот или иной фактор как *самый* глубокий корень всего явления, мы заранее должны быть готовы получить одностороннюю картину, которая не охватывает всех особенностей. Более того, все такие объяснения создают слишком статичную картину. Болезненная зависимость — не статичное состояние, а процесс, в котором работают

все или большинство этих факторов. Они то выступают на передний план, то уходят в тень, дополняют друг друга или борются между собой.

И наконец, упомянутые факторы, хотя и влияют на общую картину, имеют слишком отрицательный характер, чтобы на них списать ответственность за страстный характер зависимости. А страсть — всегда страсть, полыхает она или тлеет. Но нет страсти без ожидания реализации неких главных надежд в жизни. Не так уж важно, что вырастают эти надежды из невротических предпосылок. Этот фактор, который невозможно сбрасывать со счетов, но можно понять только в рамках целостной структуры смиренного типа личности, — влечение к полной самоотдаче и стремление обрести цельность через слияние с партнером.



Глава 11

Решение «уйти в отставку»: зов свободы

Третье главное решение внутрипсихических конфликтов состоит, по сути, в том, что невротик ретируется с поля внутренней битвы, заявляя, что это его больше не интересует. Если ему удается принять и поддерживать установку «да мне плевать на все», внутренние конфликты его не так уж беспокоят, и он может поддерживать подобие внутреннего мира. Поскольку это возможно только вне активной жизни, «уход в отставку» кажется подходящим названием для этого решения. В каком-то роде это наиболее радикальное решение из всех и, вероятно, по этой самой причине гораздо чаще создает условия для комфортного функционирования. А поскольку наше ощущение «здоровья» стало неотчетливым, «ушедшие в отставку» часто производят впечатление здоровых.

Отставка может быть конструктивной. Как в случае множества пожилых людей, осознавших внутреннюю тщету честолюбия и успеха и смягчившихся потому, что они стали ожидать и довольствоваться меньшим, а отказ от лишнего придал им мудрости. Многие религиозные и философские течения проповедуют отказ от ненужного как одно из условий духовного роста и подвига: оставь личные амбиции, сексуальные желания, погоню за мирскими благами и будешь ближе к Богу. Не гонись за благами сиюминутными ради жизни вечной. Откажись от стремлений и удовольствий ради той власти духа, которая заложена потенциально в любом человеке.

Однако для невротического решения, которое мы сейчас обсуждаем, «отставка» всего лишь означает установление мира, в котором отсутствуют конфликты. В религиозных практиках поиск мира подразумевает не отказ

от борьбы и стремлений, а скорее направление их к иной, высшей цели. Для невротика это скорее указание бросить борьбу и стремления и довольствоваться малым. Его «уход в отставку» — это процесс «усушки», ограничения, торможения жизни и роста.

Мы увидим далее, что отличие между здоровым и невротическим уходом в отставку не такое уж разительное, как я сейчас его представила. И в невротическом решении найдутся положительные стороны. Но невольно внимание акцентируется в основном на отрицательных результатах процесса. Это станет понятнее, если мы вспомним о двух других главных решениях. Там мы увидим более полную жизни картину: люди чего-то ищут, за чем-то гонятся, чем-то страстно увлекаются, неважно, речь идет о власти или о любви. Каждый испытывает надежду, гнев, отчаяние. Даже высокомерно-мстительный тип, хотя и бесстрастен, задушив свои чувства, все еще горячо желает успеха, власти, торжества — его так и тянет к ним. В ярком контрасте с этим картина «отставки», если ее последовательно поддерживают, это картина вечного отлива — жизни без боли или страстей, но и без вкуса.

Не удивительно, что *основные характеристики* невротической отставки отмечены аурой ограничения — чем-то, чего избегают, *не* хотят, *не* делают. В каждом невротике мы найдем что-то от ушедшего в отставку. Я попробую создать профиль тех, для которых это стало главным решением.

Первым признаком того, что невротик удалился с поля внутренней битвы, служит его позиция *наблюдателя над собой и своей жизнью*. Мы уже рассматривали эту установку как одно из средств снятия внутреннего напряжения. Поскольку его установка на отстраненность — преимущественная и всеобъемлющая, он наблюдает и за другими. Он живет, словно сидит в ложе театра, а происходящее на сцене его не слишком захватывает. Он не обязательно и не всегда хороший наблюдатель, но не лишен проницательности. Даже на самой первой консультации он может, давая ответы на вопросы, нарисовать свой портрет, основанный на беспристрастном наблюдении за собой. Но обязательно потом подчеркнет, что все его знания о себе ничего в нем не меняют. Разумеется, не меняют — ни одно из его открытий не было для него серьезным переживанием. По его понятиям, наблюдать — значит не принимать активного участия в жизни и бессознательно от него отказаться. Эту же установку

он пытается сохранить при психоанализе. Он вроде бы заинтересован, но этот интерес продержится немного, на уровне интереса к приятному развлечению, — и ничего не изменится.

Есть, однако, нечто, чего он избегает даже в мыслях, — он не рискует увидеть ни один из своих конфликтов. Если он захвачен врасплох и с размаху наталкивается на свой конфликт, его охватывает паника. Но в основном он слишком бдительно стоит на страже своего покоя, чтобы что-то могло его задеть. Как только дело приближается к конфликту, весь его интерес к предмету исчезает. Или он внушает себе, что конфликт — не конфликт. Когда психоаналитик ловит его на этой тактике избегания и говорит ему: «Послушайте, ведь речь идет о *вашей* жизни», — пациент даже понятия не имеет, о чем ему говорят. Для него это не его жизнь, а жизнь, в которой он сторонний наблюдатель.

Вторая характеристика, тесно связанная с его неучастием в собственной жизни, это *отсутствие серьезного стремления к достижениям и отвращение к усилиям*. Я считаю эти две установки неразрывными, потому что их сочетание типично для «ушедшего в отставку». Многие невротики искренне хотят чего-то достичь, их раздражают внутренние запреты, мешающие этому. Но только не данный тип. Он бессознательно отбрасывает и достижения, и усилия. Он преуменьшает или решительно отрицает свои таланты, и ему достаточно малого. Он ни шагу не сделает, если его ткнуть носом в доказательства противоположного. Он лишь будет немного раздражен. Этот психоаналитик хочет пробудить в нем амбиции? Ему что, надо, чтобы он стал президентом США? Если же он не позволит признать в себе некоторой одаренности, он здорово испугается.

Вместе с тем он может сочинять прекрасную музыку, создавать картины, писать книги — правда, в воображении. Это его рецепт как отделаться и от стремлений, и от усилий. Его действительно могут посещать хорошие и оригинальные идеи на какую-то тему, но написать статью — это же потребует инициативы, кропотливой работы: надо продумать свои идеи, как-то их структурировать. Статья так и остается на уровне замысла. У него могут быть задумки написать рассказ или пьесу, но он ждет вдохновения. Тогда сюжет определится, и строчки сами побегут из-под его пера.

Исключительно изобретателен он в поиске причин *не* делать что-либо. Разве может быть хорошей книга, над которой пришлось столько потеть и мучиться? И без этого всякой ерунды понаписано! Разве не сузит его кругозор занятие каким-то одним делом, когда будут заброшены все другие интересы? Разве не портит человека участие в политике или во всяких интригах?

Это отвращение к усилиям может простираться на любую деятельность. Позже мы рассмотрим ситуацию, как человек уже не может и с места сдвинуться. Он откладывает со дня на день самые простые дела: написать письмо, прочесть книгу, сходить в магазин. Или он делает их, преодолевая внутреннее сопротивление, — нехотя, безразлично, неэффективно. Он может устать от одной лишь мысли о неизбежной активности (нужно куда-то идти, делать накопившуюся работу).

Сопутствует этому *отсутствие целей и планов,* как больших, так и малых. Что он на самом деле хочет делать в жизни? В его голове никогда не возникает этот вопрос, а когда его спрашивают, он отмахивается от вопроса, словно это к нему не относится. И в этом отношении он разительно отличается от высокомерно-мстительного типа, с его до мелочей разработанными долгосрочными планами.

Психоанализ показывает, что его цели ограничены и, опять же, негативны. На психоанализ он возлагает большие надежды: психоанализ должен избавить его от того, что ему мешает — от неловкости с незнакомыми людьми, от страха покраснеть, от обморока на улице. Или, может быть, психоанализ должен удалить ту или иную инертность, например заторможенность при чтении. Он может ставить и более широкую цель, которую он, с присущей для него неопределенностью, называет, скажем, «мир». Для него это означает просто отсутствие всяких неприятностей, тревог, расстройств. И естественно, все, на что он надеется, *должно* прийти само по себе, без боли и напряжения. Всю работу должен сделать психоаналитик. В конце концов, он специалист или нет? Визит к психоаналитику для него все равно что визит к стоматологу или терапевту: он будет послушно ждать, пока психоаналитик найдет и даст ему ключ ко всем его проблемам. А еще лучше, если бы можно было обойтись без разговоров. Были бы у психоаналитика такие лучи, вроде рентгеновских, которые бы высвечивали все, что пациент думает. И с гипнозом, может

быть, все бы пошло быстрее и без всяких усилий со стороны пациента. Когда кристаллизуется новая проблема, его первая реакция — отчаяние от того, сколько работы впереди. Он вроде бы и не против того, чтобы что-то в себе углядеть. Он чаще всего против того, чтобы приложить усилия к изменению.

Шаг вглубь — и мы у самой сути ухода в отставку: *ограничение желаний*. Мы видели, как ограничиваются желания у других типов. Но там железные оковы были наложены на определенные категории желаний, например на желание близости с людьми или на желание торжествовать над ними. Нам знакома и неуверенность в своих желаниях, в основном идущая от того, что желания человека определяют то, что он *должен* желать. Эти тенденции активны и здесь. И также мы видим, как одна область бывает поражена сильнее другой и как непосредственные желания затираются внутренними предписаниями. Но «ушедший в отставку» человек считает, сознательно или бессознательно, что *лучше* ничего не желать и не ждать. Это иногда дает ему основания смотреть на жизнь пессимистично, с ощущением, что все это суета и нет ничего такого, ради чего стоило бы напрягаться. Чаще многие вещи кажутся желанными, но смутно и нехотя, не достигая живости конкретного желания. Если он все же имеет весомые желание или интерес, чтобы преодолеть установку «наплевать», они тут же слабеют, и восстанавливается гладь поверхности «неважно» или «не надо делать лишних движений». Такое отсутствие желаний может распространяться на профессиональную и личную жизнь — уже не требуется ни другого дела, ни назначения, ни брака, ни дома, ни машины, никаких простых радостей. Реализация таких желаний может восприниматься в первую очередь как бремя, которое ставит под угрозу его единственное желание — чтобы его не беспокоили. Сокращение желаний наполнено тремя основными, ранее упомянутыми характеристиками. Он может оставаться наблюдателем в собственной жизни, только если ему ничего особенно сильно не хочется. Вряд ли он будет ставить себе важные цели, если у него нет мотивирующей силы желаний. И наконец, у него нет такого сильного желания, которое сможет заставить его делать усилия. Следовательно, два главных его невротических требования гласят, что жизнь должна быть легкой, безболезненной, не требующей усилий и его не должны беспокоить.

Особенно старательно он избегает привязанностей. Ничто не должно быть настолько важным для него, чтобы он не мог без этого обойтись. Ему

может понравиться женщина, какой-то город или хорошая выпивка, но он не должен от этого зависеть. Как только какое-то место, человек или люди становятся дороги ему настолько, что ему будет больно их лишиться, он спешит отказаться от своих чувств к ним. И другой человек не должен и помышлять, что он ему нужен или что их отношения в порядке вещей. При малейшем подозрении он склонен немедленно рвать отношения.

Принцип неучастия, так, как он выражен в его позиции наблюдателя в собственной жизни и в его отказе от желаний, он переносит и на свои отношения с людьми. Они характеризуются его *эмоциональной отстраненностью* от других. Он может получать удовольствие от поверхностных или кратковременных отношений, но он не должен вкладывать эмоции. Он не должен настолько привязываться к человеку, чтобы ему невозможно стало существовать без его общества, или помощи, или сексуальных отношений с ним. Эту отстраненность ему легче сохранять, так как он, в отличие от других невротических типов, не ждет многого — ни хорошего, ни плохого, от других, и вообще ничего не ждет. Даже в тяжелой ситуации ему не придет в голову попросить о помощи. С другой стороны, он может довольно охотно помогать другим, но только при условии, что это не свяжет его эмоционально. Он не хочет и не ждет благодарности[1].

Секс может играть для него различные роли. Иногда это единственный мостик к другим. Тогда он заводит множество временных связей, от которых отказывается раньше или позже. Они не имеют права перерождаться в любовь. Он отдает себе отчет в том, что имеет потребность не связывать себя ни с кем. Или же поводом для прекращения отношений он может считать удовлетворенное любопытство. Он скажет, что любопытство привлекло его к этой женщине, а теперь он получил новые впечатления, и она ему больше не интересна. В таких случаях он относится к женщинам как к новой обстановке или новому окружению. Теперь он их знает, и они ему больше не интересны, так что он поищет что-нибудь еще. Это не просто рационализация его отстраненности. В отличие от других, свою наблюдательскую позицию он проводит более сознательно и более последовательно и этим иногда создает ошибочное впечатление вкуса к жизни.

---

[1] Подобнее о природе отъединенности см.: К. Хорни. «Наши внутренние конфликты».

В некоторых случаях он вообще лишает себя, задавив все желания в этом отношении. У него не возникает даже эротических фантазий или, если они все-таки появляются, это обрывки фантазий — вот и все, что составляет его сексуальную жизнь. Его реальный контакт с другими остается на уровне отдаленного дружеского интереса.

Если у него все-таки складываются продолжительные отношения, он и тогда должен сохранять дистанцию. В этом отношении он — полная противоположность смиренному типу с его неуемной страстью быть одним целым с партнером. Для него существует несколько способов сохранять дистанцию. Он может исключить секс как слишком интимную вещь для постоянных отношений и удовлетворять свои сексуальные потребности с чужими людьми. И наоборот, он может ограничить отношения сексуальными контактами, не посвящая в свои переживания партнера[1]. В браке он может быть внимателен к партнеру, но о себе старается не говорить. Он может настаивать на том, чтобы посвящать себе значительную часть времени, или на том, чтобы путешествовать в одиночестве. Он может ограничивать отношения выходными днями или совместными поездками.

Позволю себе одно замечание, значение которого мы увидим позднее. Страх перед эмоциональной вовлеченностью — это не то же самое, что отсутствие положительных чувств. Напротив, не было бы необходимости так строго стоять на страже своего покоя, если бы у него был общий запрет на нежные чувства. Он способен на глубокие чувства, но они должны оставаться его внутренней святыней. Это его и только его личное дело. В этом отношении он отличается от высокомерно-мстительного типа, который тоже замкнут, но бессознательно напрочь отучил себя от положительных чувств. Он отличается от него и тем, что не хочет сближения с другими через сопротивление, тогда как высокомерный тип часто одержим гневом, и битва — его родная стихия.

Другая характеристика «отставного» человека — его *сверхчувствительность к влиянию, давлению, принуждению* или *узам* любого рода. Это на-

[1] Фрейд отмечал это явление, он считал его особенностью мужской сексуальности и пытался объяснить на основе двойственной установки мужчины по отношению к своей матери (З. Фрейд. «Об унижении любовной жизни»).

прямую связано с его отстраненностью. Еще до начала каких-то личных отношений или коллективной деятельности он может испытывать страх перед продолжительной связью. И вопрос о том, как он сможет от нее освободиться, встает перед ним заранее, когда ее еще нет и в помине. Перед женитьбой этот страх и вовсе может перерасти в панику.

Не важно, что ему покажется принуждением и вызовет его возмущение. Это может быть любое соглашение: договор об аренде жилья, долгосрочный контракт. Это может быть физическое давление, даже от воротничка сорочки, пояса, туфель. Может быть дискомфорт от того, что кто-то загораживает ему вид. Он может возмутиться, что другие от него чего-то ждут — рождественских подарков, ответов на письма, оплаты счетов в определенное время. Это может распространяться на общественные институты, уличное движение, условные соглашения, постановления правительства. Он не борется против всего этого — он и не боец; но внутри себя он бунтует и может сознательно или бессознательно фрустрировать других в своей пассивной манере — не отвечая или забывая.

Его чувствительность к принуждению определяет его инертность и ограничение желаний. Так как усилия прилагать лень, он может счесть любое ожидание от него какого-то действия принуждением, даже если это явно в его интересах. Связь с ограничением желаний более сложная. Он боится, и на то есть причины, что кто угодно, более волевой, может легко навязать ему что угодно и подбить его на что угодно одной своей большей решимостью. Но здесь не обходится без экстернализации. Не имея собственных желаний или предпочтений, ему покажется, что он уступает желаниям другого человека, когда на самом деле следует за собственными. Приведу пример из обычной жизни: молодого человека пригласили в гости, но в тот день он должен был встретиться со своей девушкой. Однако в то время он ситуацию видел по-другому. Он встретился с девушкой, считая, что «уступает» ее желанию, и весь вечер возмущался «принуждением» с ее стороны. Один мой пациент очень правильно заметил: «Природа не терпит пустоты. Когда молчат твои желания, врываются желания других». Могу только добавить: желания существующие, предполагаемые или перенесенные на них.

Чувствительность к принуждению затрудняет психоаналитическую работу тем больше, чем больше в пациенте не просто негативного от-

ношения, а негативизма. Его могут снедать нескончаемые подозрения, что психоаналитик хочет на него повлиять и переделать его по заранее заготовленному образцу. Эти подозрения малодоступны для психоанализа, если инертность пациента не дает ему проверить любое предположение психоаналитика, несмотря на все его просьбы. Мотивируя тем, что психоаналитик оказывает на него неподобающее влияние, он может отвергать любой вопрос, утверждение или интерпретацию, которые явно или неявно задевают какую-то его невротическую позицию. Прогресс в этом отношении недостижим из-за того, что он не будет долгое время выказывать никаких подозрений, поскольку боится трений. Он может просто отнести это в счет личных предрассудков психоаналитика или его хобби. Так что не стоит беспокоиться об этом, и можно все это проигнорировать. Например, психоаналитик, может предположить, что имеет смысл исследовать отношения пациента с другими людьми. Пациент тут же переходит в оборону, думая про себя, что психоаналитик хочет пробудить в нем стадные инстинкты.

И последнее, что сопутствует «уходу в отставку», — это *отвращение к переменам,* ко всему новому. Оно тоже очень разнится по форме и силе. Чем сильнее инертность, тем сильнее ужас перед переменами и будущими усилиями. Он лучше смирится со *status quo* (будь это работа, жилье, начальник или супруг), чем будет что-то менять. Ему не приходит в голову и то, что в его силах улучшить ситуацию. Можно сделать перестановку в квартире, больше времени отдыхать, больше помогать жене. Подобные предложения он встречает с вежливым равнодушием. Помимо инертности за эту установку отвечают еще два фактора. Поскольку от любой ситуации его ожидания не высоки, его побуждение изменить ее в любом случае не отчетливо. И он считает любой порядок вещей определенным раз и навсегда. Это просто такой человек, конституция у него такая. Жизнь такая — это судьба. Хотя он и не жалуется на ситуацию, которая была бы невыносима для большинства, его смирение с положением вещей часто похоже на мученичество смиренного типа. Но сходство чисто внешнее: источники смирения совершенно различные.

Мои примеры отвращения к переменам до сих пор касались внешних предметов. Однако я не считаю это основной характеристикой «отставки». Нежелание менять что-либо в окружении в некоторых случаях очевидно, а в других создается противоположное впечатление — неугомонного, не

находящего себе покоя человека. Но во всех случаях есть выраженное отвращение ко *внутренним* изменениям. Так или иначе, это свойственно всем неврозам[1], но это отвращение возникает при необходимости изменить конкретные факторы, относящиеся в основном к принятому главному решению. Это верно и для типа, который мы рассматриваем, но по причине статичной концепции *Я*, укорененной в природе решения «уйти в отставку», его отталкивает сама идея перемен. Сама суть этого решения — уйти от активной жизни, активных желаний, стремлений, планов, усилий и действий. Психоанализ, по его убеждению, должен быть разоблачением, которое, случившись однажды, изменит вещи к лучшему раз и навсегда. Он не разделяет представления о том, что это процесс, в ходе которого к проблеме подходят с разных сторон, видят все новые связи, открывают все новые ее значения, пока не обнаруживаются ее корни и что-то меняется изнутри.

Вся установка на «уход в отставку» может быть сознательной; в этих случаях ее рассматривают как высшую мудрость. Но, по моему опыту, чаще в ней не отдают себе отчета, и человек знает лишь о некоторых ее аспектах, упомянутых здесь, хотя, как мы сейчас увидим, он может называть их по-другому, потому что видит их в ином свете. Чаще всего он знает только о своей замкнутости и чувствительности к принуждению. Но, как и везде, где затронуты невротические потребности, мы видим природу потребностей «ушедшего в отставку», наблюдая, *когда* он реагирует на фрустрацию, когда становится беспокойным или устает, отчаивается, впадает в панику или возмущается.

Психоаналитику знание основных характеристик типа помогает быстро оценить общую картину. Когда та или иная характеристика привлекает наше внимание, мы должны поискать остальные и, вполне вероятно, найдем их. Как я старалась показать, это не раздробленные фрагменты, а тесно переплетенная структура. Это картина с цельной и последовательной композицией, выдержанная в едином цвете.

Теперь мы попытаемся прийти к пониманию динамики картины, ее истории и смысла. Пока что мы видели, что «уход в отставку» является главным решением внутрипсихических конфликтов путем отказа от них.

---

[1] К. Хорни. «Самоанализ». Глава 10 «Работа с сопротивлением».

При первом взгляде создается впечатление, что «ушедший в отставку» главным образом отказался от своего честолюбия. Он акцентирует наше внимание на этой стороне решения и склонен считать ее катализатором своего развития. Иногда история его жизни также подтверждает, довольно явно, такое впечатление, поскольку в ней может быть заметна перемена в этом отношении. Ближе к подростковому возрасту он часто делает многое, что говорит о значительной энергии и одаренности. Он может быть находчив, может преодолеть материальные трудности и завоевать достойное место в обществе. Он может быть честолюбивым в школе, первым в классе, блистать в дискуссиях или в каких-то прогрессивных политических движениях. По крайней мере, часто случаются периоды, когда он сравнительно оживлен, многим интересуется, нарушает традиции, в которых рос, и строит планы о будущих свершениях.

За этим часто наступает период упадка: тревоги, депрессии, отчаяния из-за какой-то неудачи или неблагоприятной жизненной ситуации, в которую он попал именно из-за своего бунтарского порыва. Кажется, что именно здесь и зашла в тупик стремительная линия его жизни. Люди говорят, что они «привыкли» и «остепенились». Некоторые замечают, что они по молодости рвались в небеса, а теперь спустились на землю. А это естественный ход вещей. Другие, помудрее, беспокоятся. Потому что они, видимо, утратили вкус к жизни, интерес ко многому и достигли меньших горизонтов, чем сулили их дарования и возможности. Что с ним такое? Конечно, ряд несчастий или лишений может подрезать крылья человеку. Но в тех случаях, которые я имею в виду, обстоятельства были не слишком неблагоприятны, чтобы все можно было списать на них. Следовательно, определяющим фактором должен был послужить психологический стресс. Однако и такой ответ не может нас удовлетворить, поскольку есть другие люди, которые тоже пережили период внутренних метаний, но вышли из него иными. На самом деле перемена — результат не конфликтов или их масштаба, а скорее того способа, которым был достигнут мир с самим собой. Он попробовал повернуться лицом к своим конфликтам — и решил от них уйти. Выбору этого пути предшествовала история, речь о которой пойдет позже. Сперва нам нужна более ясная картина его отстранения.

Давайте сперва обратим внимание на главный внутренний конфликт между влечением к захвату и влечением к смирению. У двух типов

личности, которые обсуждались в предшествующих трех главах, одно из этих влечений находится на переднем плане, а другое подавлено. Но стоит решению «уйти в отставку» возобладать, типичная картина этого конфликта становится иной. Очевидным образом не подавляются склонности ни к захвату, ни к смирению. Считая, что мы знакомы с их проявлениями и последствиями, нам не трудно ни наблюдать их, ни осознать (до некоторой степени). Фактически, если бы перед нами стояла задача все неврозы классифицировать либо как «смирение», либо как «захват», было бы не так просто решить, к какой категории отнести «отставку». Мы могли бы только утверждать, что, как правило, одна или другая склонность превалирует или в смысле ее близости к осознанию, или в смысле ее большей силы. В какой-то степени индивидуальные различия внутри группы зависят от этого превалирования. Однако иногда они представляются достаточно сбалансированными.

Склонность к захвату у данного типа может выражаться и в определенной мании величия: в воображении он делает что-то грандиозное или обладает необычайными качествами. Более того, он часто считает себя выше других, и это заметно по его поведению или по преувеличенному чувству собственного достоинства. Его горделивое *Я* занимает все его самоощущение. Но качества, которыми он гордится, по контрасту с захватническим типом все служат «уходу в отставку». Он гордится своей замкнутостью, «стоицизмом», самодостаточностью, нелюбовью к принуждению, своей позицией «над схваткой». Он может достаточно осознавать свои требования и эффективно проводить их в жизнь. Однако содержание этих требований особое, поскольку проистекают они из потребности защитить свою башню из слоновой кости. Он считает, что имеет право на то, чтобы другие не влезали в его частную жизнь, не ждали от него ничего и не тревожили его, имеет право быть свободным от необходимости зарабатывать на жизнь и от ответственности. В конце концов, захватнические склонности проявляются и в некоторых вторичных образованиях, развившихся из его основного «ухода в отставку», таких как преувеличенная забота о своем престиже или открытый бунт.

Но эти захватнические склонности исчерпали свою активную силу, поскольку он отказался от своего честолюбия в смысле *отказа от любого активного преследования честолюбивых целей* и от активного стремления к ним. Он решил не желать этого и оставить все попытки чего-то

достичь. Если он способен к продуктивной работе, то будет делать ее с величайшим отвращением или с показным пренебрежением к тому, что хочет или ценит мир вокруг него. Это характерно для группы открытых «бунтовщиков». Не хочет он предпринимать и никаких активных или агрессивных действий ради реванша или мстительного торжества; он отбросил влечение к реальной власти. На самом деле, как и предполагает смысл «отставки», идея лидерства, влияния на людей или манипулирования ими ему довольно противна.

С другой стороны, если превалирует склонность к смирению, налицо низкая самооценка «ушедшего в отставку». Он может быть кротким и не считать себя важной персоной. У него могут быть установки, которые мы вряд ли признали бы смирением, если бы не изучали так подробно решение о полном смирении. Он часто остро чувствует потребности других людей и тратит добрую часть жизни на помощь или услуги им. Он часто беззащитен перед грубой силой или навязчивостью и скорее примет вину на себя, чем обвинит других. Он может очень бояться задеть чьи-то чувства. Он склонен уступать. Эта последняя склонность, однако, продиктована не потребностью в привязанности, как у смиренного типа, а потребностью избежать трений. В глубине души его так же пугает потенциальная сила тенденции к смирению. Он может, например, с тревогой доказывать, что, если бы он не отстранялся, ему бы сели на шею.

Подобно тому, что мы видели в отношении захватнических тенденций, смиренные тенденции тоже представляют собой скорее установки, чем активные, властные влечения. Характерные черты страсти придает смирению зов любви, а здесь его нет, поскольку «ушедший в отставку» решил не хотеть, не ждать ничего от других и не вступать в эмоциональные отношения с ними.

Теперь мы понимаем значение ухода от внутренних конфликтов между двумя влечениями: к захвату и к смирению. Когда активные элементы этих влечений исключены, они перестают быть противоборствующими силами, следовательно, в конфликте больше не участвуют. Сравнивая три главных попытки обрести цельность, мы видим, что в первых двух человек надеется достичь интеграции, пытаясь *исключить* одну из противоборствующих сил; в решении об отставке он пытается *обездвижить* обе силы. И он может это сделать, потому что прекратил активную погоню

за славой. Он все еще должен быть своим идеальным *Я*, а значит, его гордыня со своими *надо* продолжает жить, но не идет на поводу у активных влечений к ее актуализации — то есть он прекратил действия по ее воплощению в жизнь.

Подобная обездвиживающая тенденция действует и по отношению к его реальному *Я*. Он все еще хочет быть самим собой, но тормозит перед инициативой, усилиями, живыми желаниями и стремлениями и затягивает в тугой узел свою естественную потребность в самореализации. Как в рамках идеального, так и реального *Я*, он ставит ударение на *быть*, а не на «достичь» или «дорасти». Но его стремление все еще быть собой позволяет ему сохранить некоторую спонтанность в эмоциональной жизни, и в этом отношении он может быть менее отчужденным от себя, чем другие невротические типы. Он может испытывать сильное личное чувство к религии, искусству, природе, то есть к чему-то внеличному. И часто (хотя он не позволяет своим чувствам сблизить его с другими людьми) он способен эмоционально воспринимать других и особенности их потребностей. Эта сохраненная способность еще более выделяется, когда мы сравниваем его со смиренным типом. Последний точно так же не убивает в себе положительные чувства, напротив, он заботливо их взращивает. Но они становятся чересчур напоказ, «ненастоящими», поскольку поставлены на службу «любви», то есть сдаются на милость победителя. Он хочет потерять себя в своих чувствах и обрести цельность, слившись с другими. «Ушедший в отставку» стремится сохранить свои чувства в глубине сердца. Сама идея слияния неприятна ему. Он хочет быть «собой», хотя довольно смутно представляет, что это значит, и фактически «плавает» в этом вопросе, сам того не понимая.

«Отставка» приобретает свой негативный или статичный характер благодаря процессу «обездвиживания». Но здесь мы должны задать важный вопрос. Впечатление статичного состояния, характеризуемого чисто негативно, постоянно подкрепляется новыми наблюдениями. Но справедливо ли это для явления в целом? В конце концов, никто не живет одним отрицанием. Может быть, мы не до конца понимаем смысл «отставки»? Может, «уходящий в отставку» стремится и к чему-то позитивному? Скажем, к миру любой ценой? Конечно, но у его «мира» негативные качества. В двух других решениях присутствует мотивация, дополняющая потребность в интеграции — могущественный зов чего-то

позитивного, что придает жизни смысл: зов власти в одном случае, зов любви — в другом. Не содержится ли подобный призыв чего-то более позитивного и в решении об «отставке»?

Когда такие вопросы возникают во время психоанализа, полезно внимательно прислушаться к мнению самого пациента. Обычно что-то подобное мы не принимаем всерьез. Давайте вопреки обычаю тщательнее исследуем то, как наш тип смотрит сам на себя. Мы видели, что он, подобно другим, рационализирует и приукрашивает свои потребности так, чтобы все они представали высшими добродетелями. Но в этом отношении мы должны провести различие. Иногда он превращает потребность в добродетель понятным способом, презентуя, например, свое отсутствие стремлений как свою позицию быть выше борьбы и противостояния, свою инертность как презрение к тому, чтобы зарабатывать на жизнь в поте лица. По мере того как продвигается психоанализ, такое прославление обычно просто пропадает, без долгих разговоров. Но есть и другое прославление, с которым не расстаются так легко, потому что оно слишком важно для него. И оно касается всех его рассуждений о независимости и *свободе*. Фактически большинство из его основных характеристик, которые мы рассматривали в свете «отставки», имеют смысл и с точки зрения свободы. Любая более сильная привязанность ограничила бы его свободу. И потребности тоже. Он бы зависел от своих потребностей, а потребности поставили бы его в зависимость от людей. Если бы он посвятил себя одной цели, он был бы не свободен для множества других вещей, которыми мог бы увлечься. Так в новом свете предстает его чувствительность к принуждению. Он хочет быть свободен и, следовательно, никакого давления не потерпит.

Соответственно, когда эта тема обсуждается при психоанализе, пациент принимается яростно защищаться. Как можно человеку не хотеть свободы? Как можно не впасть в уныние, если его заставляют все делать из-под палки? И не потому ли его тетя или друг превратились в бесцветные, безжизненные существа, потому что всегда делали все, чего от них хотели? Неужели психоаналитик хочет его приручить, загнать в тесные рамки, чтобы он стал домиком в ряду домов со всеми удобствами, неотличимых друг от друга? Он ненавидит всякий распорядок. Он никогда не ходит в зоопарк, для него невыносим вид животных в клетках. Он хочет делать что ему нравится и когда нравится.

Давайте рассмотрим некоторые из его доводов, оставив остальные на потом. Мы поняли, что свобода для него — возможность делать то, что ему нравится. Психоаналитику здесь видна очевидная слабость его доводов. Поскольку пациент приложил все силы, чтобы заморозить свои желания, он просто не знает, что же ему нравится. И в результате он часто не делает совсем ничего или ничего стоящего. Но это его не беспокоит, потому что он, судя по всему, рассматривает свободу в основном как свободу от других — от людей или от общественных институтов. Что бы ни делало эту установку столь важной для него, он намерен защищать ее до последней капли крови. Пусть эта идея свободы снова представляется нам негативной — свобода *от,* а не *для*, — она действительно манит его, чего не скажешь о других решениях. Смиренному человеку свобода скорее внушает страх из-за своей потребности в привязанности и зависимости. Захватчик с его страстью к той или иной власти склонен презирать идею свободы.

Что же объясняет этот зов свободы? Из какой внутренней необходимости он возникает? В чем его смысл? Чтобы прийти к некоторому пониманию, мы должны вернуться к истории детства таких людей, которые позже решили свои проблемы, «уйдя в отставку». В этой истории мы часто обнаруживаем стесняющие ребенка влияния, против которых он не мог восставать открыто, потому что они были слишком сильны или слишком непонятны. Атмосфера в семье могла быть настолько напряженной, эмоциональное поглощение настолько полным, что уже не осталось места для индивидуальности ребенка, эти обстоятельства грозили его раздавить. С другой стороны, к нему могли быть привязаны, но так, что это скорее отпугивало, чем согревало его. Например, один из родителей был слишком эгоцентричен, чтобы хоть сколько-то понимать потребности ребенка, но сам категорически требовал, чтобы ребенок его понимал и оказывал ему эмоциональную поддержку. Или же один из родителей обладал слишком переменчивым настроением: то демонстрировал сильную привязанность, то кричал на него и бил, без понятной ребенку причины. Словом, это было окружение, которое предъявляло к нему явные и неявные требования угождать и угрожало поглотить его, отказывая ему в его индивидуальности, не говоря уже о поощрении его личностного роста.

Таким образом, ребенок долгое или короткое время существовал между тщетным желанием вызвать привязанность и интерес к себе и желанием

вырваться из опутывающих его цепей. Уйдя от людей, он решил этот конфликт. Установив эмоциональную дистанцию между собой и другими, он лишил конфликт возможности развития[1]. Ему больше не нужна привязанность других, не хочет он больше и бороться с ними. Следовательно, его больше не раздирают противоречивые чувства к ним, и он ухитряется даже вполне ладить с ними. Более того, побег в свой собственный внутренний мир спасает его индивидуальность, не давая полностью раздавить ее и поглотить. *Его раннее отчуждение, таким образом, служит не только его интеграции, но привносит более значительный и позитивный смысл, позволяя сохранить в неприкосновенности его внутреннюю жизнь.* Свобода от внешних обязательств дает ему возможность внутренней независимости. Но он должен сделать больше, чем просто надеть смирительную рубашку на свои хорошие и плохие чувства к другим. Он должен посадить на цепь все чувства и желания, для исполнения которых нужно кое-что другое: естественная потребность быть понятым, возможность поделиться впечатлениями, потребность в привязанности, сочувствии, защите. Последствия идут далеко. Это означает, что он должен оставить при себе свою радость, боль, печали, страхи. Например, он часто делает героические и безнадежные усилия победить свои страхи: перед темнотой, собаками и т. п., никому не говоря ни слова. Он автоматически приучает себя не только не показывать своих страданий, но и не чувствовать их. Он не ищет сочувствия или помощи не только потому, что у него есть причины сомневаться в искренности других, а потому, что, даже если он иногда их встречает, они становятся для него сигналом тревоги, что ему угрожает бремя привязанности. Помимо и превыше необходимости обуздать собственные потребности, он считает, что безопаснее никому не давать понять, что для него что-то имеет значение, чтобы никто не сумел фрустрировать его желания или обернуть их в средство сделать его зависимым. Из этого начинается капитальное «сворачивание» всех желаний, такое весьма типично для процесса «ухода в отставку». Он все еще хотел бы куртку, котенка, игрушку, но никому об этом не скажет. Постепенно с его желаниями происходит та же история, что и со страхами: он приходит к тому, что безопаснее не желать вообще. Чем более мечется он между своими желаниями, тем безопаснее ему будет отступиться от них, тем труднее будет кому-нибудь набросить на него узду.

---

[1] К. Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 5 «Уход от людей».

Это состояние — еще не «отставка», но в нем уже ждут своего часа семена, из которых она может произрасти. Даже если картина не меняется, она все равно представляет опасность для будущего роста. Мы не можем вырасти в безвоздушном пространстве, без трений и столкновений с другими людьми. Но это его состояние вряд ли будет неизменным. Если благоприятные обстоятельства не изменят положение к лучшему, процесс пойдет по нарастающей, образуя порочные круги — как мы видели в других типах невротического развития. Мы уже говорили об одном из таких кругов. Чтобы сохранить отстраненность, необходимо желания и стремления заковать в кандалы. Но это палка о двух концах. Самоограничение делает его более независимым, но оно и ослабляет его. Оно высасывает его жизненные силы и искажает чувство направления в жизни. Невротику становится нечего противопоставить желаниям и ожиданиям других. Ему нужно быть вдвойне бдительным насчет любого влияния или вмешательства. Используя удачное выражение Салливена, ему приходится «вырабатывать свою систему допусков» (*elaborate his distance machinery*).

Прежде всего, раннее развитие поддерживается внутрипсихическими процессами. Те же самые потребности, которые влекут в погоню за славой других, включаются и здесь. Его раннее отчуждение от людей, если он будет в нем последовательным, снимает и его конфликт с ними. Но прочность его решения зависит от ограничения желаний, и в ранние годы это еще не устоявшийся процесс: еще не сформировалась определенная установка. Он все еще хочет получить от жизни больше, чем это «хорошо» для его душевного покоя. Если искушение будет слишком сильным, он может, например, быть втянутым в близкие отношения. Следовательно, его конфликты на виду и он нуждается в большей интеграции. Но раннее развитие оставило его не только раздробленным, но и отчужденным от самого себя, неуверенным в себе и с чувством неподготовленности к настоящей жизни. С другими он имеет дело, только находясь на эмоционально безопасном расстоянии от них; ему некомфортно при близком контакте, и вдобавок он испытывает отвращение к борьбе. Следовательно, ему тоже придется искать ответы на все свои запросы в самоидеализации. Он может попытаться реализовать свое честолюбие, но по многим внутренним причинам готов отказаться от цели перед лицом трудностей. Его идеальный образ составляет в основном прославление развившихся в нем потребностей. Это сплав самодостаточности, независимости, умиротвореной сдержанности, свободы от страстей и желаний, стоицизм

и справедливость. Справедливость для него — скорее жизнь по совести (в идеале — соблюдение прав остальных и отсутствие посягательств на них), чем прославление мстительности (как «справедливость» агрессивного типа).

За такой идеальный образ отвечают многочисленные *надо*, которые и ввергают его в новую опасность. Если изначально он должен был защищать свой внутренний мир от внешнего, то теперь он должен защищать его от более жестокой внутренней тирании. Исход зависит от того, до какой степени в нем еще сохранилась внутренняя жизнь. Если она еще сильна и он бессознательно полон решимости пронести ее сквозь огонь и воду, то ему удается отчасти ее сохранить, хотя и ценой этому будет отход от активной жизни, ограничение влечения к самореализации.

Нет клинических доказательств того, что внутренние предписания этого типа невротической личности более суровы, чем при других типах невроза. Различие состоит скорее в том, что они сильнее «давят на мозоль» в силу самой его потребности в свободе. Он пытается справиться с ними, отчасти путем экстернализации. Он запретил себе агрессию, поэтому экстернализация пассивна, а это означает, что ожидания других или то, что он принимает за их ожидания, приобретают характер приказов, которым он должен подчиняться без раздумий. Более того, он уверен, что восстановит людей против себя, если не оправдает их ожидания. И, по сути, он экстернализует не только свои *надо*, но и свою ненависть к себе. Другие возмутятся им — без сочувствия и снисхождения, как он сам возмутился бы собой за несоответствие своим *надо*. А поскольку его предвосхищение враждебности представляет собой экстернализацию, его не удается залечить противоположным жизненным опытом. Например, пациент может прекрасно знать, что психоаналитик длительное время терпелив с ним и понимает его, и все-таки при малейшем давлении со стороны психоаналитика он испытывает чувство, что психоаналитик бросил бы его сразу же в случае открытого сопротивления с его стороны.

Следовательно, его изначальная чувствительность к внешнему давлению многократно усилилась в ходе развития. Теперь понятно, почему он продолжает чувствовать принуждение, хотя не обязательно окружение оказывает на него давление. Вдобавок экстернализация его *надо*, хотя и ослабляет внутреннее напряжение, добавляет в его жизнь новые кон-

фликты. Он *должен* уступить ожиданиям окружающих; он *должен* учитывать их чувства; он *должен* смягчить их враждебность, предчувствуемую им, — но *должен* и сохранить свою независимость. Амбивалентность его ответов другим четко отражает этот конфликт. Не счесть вариаций любопытной смеси уступчивости и вызывающего пренебрежения. Например, он может вежливо согласиться выполнить просьбу, но забыть о ней или бесконечно ее откладывать. Забывчивость может достигать таких устрашающих размеров, что поддерживать хоть какой-то порядок в жизни ему удается, только записывая все встречи и дела в ежедневник. Или же он машинально уступает желаниям других, но саботирует их в глубине души, даже не подозревая об этом. Он может согласиться с правилами проведения психоанализа (например, приходить вовремя, делиться своими мыслями), но так мало берет на заметку из того, что обсуждается, что работа идет впустую.

Эти конфликты неизбежно делают отношения с другими людьми весьма напряженными. Иногда он осознает эту напряженность. Но знает он о ней или нет, она тоже подталкивает его к уходу от людей.

Пассивное сопротивление желаниям других проявляется и в отношении тех *надо*, которые не выносятся вовне. Одного лишь чувства, что ему *надо* что-то сделать, часто бывает достаточно, чтобы у него возникло нежелание это делать. Этой бессознательной забастовкой можно было бы и пренебречь, если бы она ограничивалась тем, что ему не особенно по душе: участием в общественных мероприятиях, написанием некоторых писем, оплачиванием счетов — как это бывает. Но чем решительнее он изолировал личные желания, тем сильнее все то, что он делает (хорошее, плохое, нейтральное), может восприниматься им как то, что он *должен* делать: чистить зубы, читать газеты, гулять, работать, есть, иметь связь с женщиной. Тогда все это встречает молчаливое сопротивление, переходящее во всеобъемлющую инертность. Все приходится делать через силу, а то и вовсе вся деятельность сводится к минимуму. Отсюда — непродуктивность, утомляемость, хроническая усталость.

С прояснением этих внутренних процессов обнаруживаются два фактора, которые, по всей видимости, их поддерживают. Пока пациент не вернулся к своей спонтанности, он может отчетливо понимать, что живет бездарной и скучной жизнью, и не видеть, как это можно изменить, потому что (как

он считает) ему не удалось бы вообще ничего, если бы он не заставлял себя (вариант: ему приходится заставлять себя сделать даже какой-либо пустяк). Другой фактор состоит в том, что его инертность теперь выполняет важную функцию. В мыслях он превращает свой психический паралич в раз и навсегда свалившуюся на него беду и использует его, чтобы отбрасывать самообвинения и презрение к себе.

Бездеятельность, таким образом, преподносится как заслуженная награда, что получает поддержку еще и с другой стороны. Он выбрал свой способ решения конфликтов — обездвижить их, вот и свои *надо* он точно так же пытается «связать». Он старается избежать ситуаций, в которых его побеспокоили. Это еще одна причина, по которой он сторонится контактов с другими и избегает всерьез ставить перед собой какую-либо цель. Он не отступает от своего бессознательного девиза, гласящего, что, пока он ничего не делает, он не нарушит приказаний никаких *надо* и *нельзя*. Иногда он добавляет чуть рационализма этим избеганиям, говоря, что любая его целеустремленность нарушила бы права других.

Так внутрипсихические процессы продолжают поддерживать уже принятое решение уйти от людей и постепенно создают то самое положение связанного по рукам и ногам человека, которое и являет нам картина «ухода в отставку». Терапия не смогла бы подступиться к этим состояниям, если бы зов свободы не содержал в себе позитивных элементов. Если этот зов пациент ощущает особенно сильно, то вредоносный характер внутренних предписаний для него быстро становится очевидным. При благоприятных условиях он может и вовсе посчитать их ярмом, чем они и являются, и может открыто попытаться его сбросить[1]. Конечно, сознательная установка сама по себе не избавит пациента от предписаний, но поможет постепенно их преодолеть.

Если теперь мы посмотрим назад, на общую структуру «ухода в отставку» с точки зрения сохранения целостности, нам станет очевидно, что определенные наблюдения приобретают смысл и занимают свое место. Стоит лишь сказать, что целостность истинно отстраненного человека всегда поражает чуткого наблюдателя. Я первая всегда видела это, но раньше

[1] См.: «Встреча с собой» (Американский психоаналитический журнал. 1949. Письмо с предисловием К. Хорни).

мне было непонятно, что это срединная, неотъемлемая часть структуры. Отчужденный, замкнувшийся человек может быть непрактичным, инертным, непродуктивным. Он может бояться влияний, и его подозрительность не позволяет наладить близкий контакт, но ему присуща, в большей или меньшей степени, искренность, чистота самых глубоких его мыслей и чувств, которые нельзя подкупить, подчинить соблазнам власти или успеха, лестью или «любовью».

В потребности сохранить внутреннюю цельность мы узнаем черты еще одной детерминанты основных характеристик типа. Сперва мы видели, что избегания и ограничения были поставлены на службу интеграции. Потом мы увидели, что и они определяются потребностью в свободе, но еще не знали ее смысла. Теперь мы понимаем, что это свобода от вовлеченности, влияния, давления, от пут честолюбия и гонки на выживание ради того, чтобы сохранить свою внутреннюю жизнь незапятнанной и непорочной.

Нас может озадачить, что пациент ни слова не сказал об этих самых важных вещах. На самом деле он много раз косвенно показывал, что хочет «остаться собой»; что он боится «утратить индивидуальность» в психоанализе; что психоанализ сделает его похожим на всех прочих; что психоаналитик неумышленно может превратить его в свое подобие и т. п. Но психоаналитик часто не видит полный подтекст таких высказываний. Их контекст приводит к мысли, что пациент или хочет остаться со своим наличным невротическим *Я*, или стать своим грандиозным идеальным *Я*. А на самом деле пациент защищает *status quo*. Но его настойчивые попытки остаться собой выражают и тревожную заботу о сохранении целостности его реального *Я*, хотя оно для него еще не очевидно. Только в процессе психоаналитической работы он познает старую мудрость, что он должен потерять себя (свое невротическое прославляемое *Я*), чтобы обрести себя (свое истинное *Я*).

Из этого основного процесса проистекают три различных образа жизни. Первую группу можно назвать *«упорная отставка»*: в ней «уход в отставку» и все, что он влечет за собой, внедряется в жизнь достаточно последовательно. Во второй группе зов свободы превращает пассивное сопротивление в более активное восстание; это *«бунт»*. В третьей группе берут верх процессы упадка и ведут к *«барахтанью в луже»*.

Индивидуальные различия в первой группе создаются за счет преобладания склонностей к захвату или, напротив, к смирению, а также определяются степенью ухода от активной деятельности. Несмотря на тщательное сохранение эмоциональной дистанции между собой и другими, некоторые лица этой группы все же способны что-то сделать для своей семьи, друзей или для тех, с кем сблизились по работе. У них скорее всего нет личной заинтересованности, и поэтому они часто оказывают очень эффективную помощь. Не в пример захватническому и смиренному типу, они не ждут многого в ответ. Их скорее раздражает, когда другие воспринимают их готовность помочь как личную симпатию и ожидают еще и дружбы вдобавок к оказанной помощи.

Несмотря на сужение поля деятельности, такие люди способны к ежедневной работе. Но для него она словно обуза, поскольку сила внутренней инерции препятствует ее выполнению. Инерция становится особенно заметной, как только наваливается много работы, требуется инициатива или надо включиться в борьбу за что-то или против чего-то. Мотивация к выполнению рутинной работы обычно противоречивая. Кроме финансовой необходимости и традиционных *надо*, особое место занимает и потребность быть нужным людям, самому оставаясь при этом замкнутым и отстраненным. Повседневная работа может быть средством избавиться от гнетущего чувства тщетности, возникающего, когда они остаются предоставленными сами себе. Но они часто не знают, чем заняться в свободное время. Натянутые отношения с людьми удовольствие не приносят. Им бы хотелось быть себе хозяином, но они непродуктивны. Что может быть безобиднее, чем чтение книг, но и оно может встречать внутреннее сопротивление. И они мечтают, думают, слушают музыку, любуются природой, только если это доступно без усилий. Как правило, они не знают о своем тайном страхе перед ощущением тщетности, но подсознательно организуют свою работу так, чтобы оставаться наедине с собой не получалось.

Инерция и идущее с ней рука об руку отвращение к регулярной работе могут превалировать. Если у них нет финансовых средств, они хватаются за случайные подработки или опускаются до паразитического существования. При наличии средств, пусть даже скромных, они лучше сведут свои потребности к минимуму, чтобы чувствовать себя свободными делать что хочется. Но то, что они делают, ближе скорее к хобби.

Или же они впадают в полную лень. Эта деградация представлена нам талантом Гончарова в его незабываемом Обломове, которому лень было даже обуть туфли. Его друг уговаривает его ехать за границу, занимается всеми приготовлениями, до последней мелочи. В воображении Обломов уже гуляет по Парижу, в горах Швейцарии, и мы с замиранием сердца ждем: поедет или не поедет? Конечно же, никуда он не едет. Каждый день новая дорога, новые впечатления — это для него слишком хлопотно, одно беспокойство.

Даже не доходя до таких крайностей, всепоглощающая инертность грозит опасностью опуститься, как это происходит с Обломовым и его слугой. (Здесь эта группа переходит к «барахтанью в луже» третьей группы.) Она таит в себе еще и опасность выйти за пределы сопротивления тому, чтобы что-то делать, и человеку становится лень даже думать и чувствовать. Мысли и чувства становятся чистыми ответными реакциями. Остатки мысли могут встрепенуться от разговора, от замечаний психоаналитика, но чтобы мысль ожила, не хватает энергии, ее росток чахнет. Остатки чувств, положительных или отрицательных, могут всколыхнуться от визита или письма, но замирают рано или поздно. Он может захотеть ответить на только что полученное письмо; но если это не делается сразу, то не делается никогда. Инерция мысли хорошо видна при психоанализе и очень мешает работе. Мыслительные операции совершаются с большим трудом. Что обсуждалось в прошлый раз — забывается, не потому, что пациент «сопротивляется», а скорее из-за того, что пациент нагромождает все содержание беседы у себя в голове, как будто чужое барахло. Иногда он чувствует себя беспомощным и запутавшимся при психоанализе, как при чтении или обсуждении каких-то трудных вещей, потому что напряжение, требующееся для сопоставления данных, слишком велико. Один пациент в своем сновидении наблюдал образ такого бесцельного блуждания: он оказывался то там, то здесь — в разных местах по всему свету. У него не было намерения отправиться в одно из этих мест; он не знал, ни как он туда попал, ни как ему выбраться оттуда.

Чем шире распространяется инертность, тем больше она накрывает собой чувства пациента. Ему уже требуются стимулы посильнее, чтобы вызвать ответные чувства вообще. Прекрасные деревья в парке сами по себе больше не возбуждают никаких чувств, возможно, роскошный закат исправил бы картину. В подобной лености чувств заключен и трагический

элемент. Как мы видели, «ушедший в отставку» не жаждет открыться, чтобы сохранить нетронутой искренность своих чувств. Но если процесс доходит до крайности, то мертвеет именно та свежесть, которую ему хотелось сохранить. Следовательно, паралич его эмоциональной жизни заставляет его страдать от омертвения чувств больше других, и возможно, именно это ему действительно хотелось бы изменить. По мере продвижения анализа иногда у него возникает впечатление, что, когда он более активен, его чувства тоже будто оживают. Но и тут он оспаривает тот факт, что его эмоциональное омертвение — не что иное, как выражение всепоглощающей инертности и, следовательно, может измениться только вместе с ее уменьшением.

Если сохраняется какая-то активность и условия жизни приемлемые, картина «упорной отставки» может не меняться. В этом «невезении» виноваты многие качества этого типа личности, его запреты на стремления и ожидания, его нежелание перемен и внутренней борьбы, его способность мириться с положением вещей. Однако против них есть один воин в поле — зов свободы. На самом деле «отставка» — это подавленный бунт. Пока что в нашем исследовании мы наблюдали выражение этого бунта в пассивном сопротивлении внутреннему и внешнему давлению. Но оно в любой момент может стать *открытым бунтом*. Вероятность того, что это случится, зависит от соотношения сил склонности к захвату и к смирению и от того, в какой степени ему удалось спастись от омертвения. Чем сильнее в нем тенденция к захвату, чем больше он — живой человек, тем быстрее он почувствует недовольство ограниченностью своей жизни. Если преобладает недовольство внешней ситуацией, тогда вспыхивает «бунт *против*». Если преобладает недовольство собой, это «война за».

Окружающая обстановка (дом, работа) может стать настолько неудовлетворительной, что человек, наконец, решается больше с ней не мириться и в той или иной форме открыто восстает. Он может уйти из дому или с работы, открыто проявлять агрессию по отношению ко всем знакомым и незнакомым, ко всем соглашениям и общественным институтам. Его установка: «Наплевать мне, чего вы от меня ждете и что обо мне думаете». Это может выражаться теми или иными действиями, в более или менее оскорбительной форме. Это очень интересный ход развития с точки зрения интересов общества. Если такой бунт направлен в основном вовне,

это — ошибочный шаг, который уводит его еще дальше от самого себя, хотя и высвобождает его энергию.

Однако бунт может развиваться внутри и быть направленным в основном на внутреннюю тиранию. Тогда, в определенных границах, он может послужить освобождению. В таких случаях чаще имеет место постепенное развитие, чем бурное восстание, происходит скорее эволюция, чем революция. Человек все невыносимее страдает от своих оков. Он понимает, в какую ловушку себя загнал, что его образ жизни совсем ему не нравится, что он вынужден принимать чужие правила, как мало на самом деле ему важны окружающие, их жизненные и нравственные стандарты. Он больше и больше склоняется к тому, чтобы стать «самим собой», то есть, как мы раньше говорили, причудливой смесью протеста, тщеславия и искренности. Освобождается энергия, и он может делать все, на что хватает его одаренности. В повести «Луна и грош» Сомерсет Моэм описал этот процесс в развитии характера художника Стрикленда. Полное впечатление, что и сам Гоген, который стал явным прототипом, и другие художники прошли эту эволюцию. Ее цена определяется искусством художника и его одаренностью. Излишне говорить, что это не единственный путь к созданию чего-то. Это *один* из путей, следуя которым творческие способности, ранее задавленные прежде, могут найти способы своего выражения.

И все же такое освобождение тем не менее ограниченное. Те, кто достиг его, по-прежнему несут на себе клеймо «отставки». Они по-прежнему старательно охраняют свою отчужденность. В целом, они так и занимают по отношению к миру оборонительную или воинствующую позицию. Они также не горят в личной жизни, за исключением вопросов, касающихся их работоспособности, которая поэтому может принять характер одержимости. Все это говорит о том, что они не разрешили свои конфликты, а только нашли эффективное компромиссное решение.

Этот процесс может произойти и во время психоанализа. А поскольку в итоге он приносит заметное освобождение, некоторые психоаналитики[1]

[1] См.: Дэниел Шнайдер. «Действие невротического стереотипа, невротическое искажение творческой способности и сексуальности». Доклад в Нью-Йоркской медицинской академии (Daniel Schneider. «The Motion of the Neurotic Pattern. Its Distortion of Creative Mastery and Sexual Power». 1943).

считают его самым идеальным исходом. Однако не следует забывать, что это неполное решение. Проработав всю структуру «ухода в отставку», мы можем не только высвободить творческую энергию, но и сделать человека свободным для гармоничных отношений с самим собой и другими.

Теоретически исход активного бунта указывает на решающую роль, которую зов свободы имеет в структуре «ухода в отставку», и на его взаимодействие с охраной автономности внутренней жизни. И напротив, чем больше человек отчуждается от самого себя, тем меньше значит для него свобода, как мы сейчас увидим. Уходя от внутренних конфликтов, от активной жизни, от активной заинтересованности в своем развитии, человек рискует уйти и от глубоких чувств. Все чувства безнадежности и тщетности усилий, составляющие проблему уже при «упорной отставке», перерастают тогда в ужас пустоты, сводящий с ума. Он усмиряет свои стремления и конкретную деятельность, но тут же теряет направление в жизни, плывет по воле волн, куда понесет поток. Настаивая на том, чтобы жизнь была легкой, без боли и трений, можно развратиться, особенно если уступить искушению деньгами, успехом, престижем. «Упорная отставка» означает жизнь, полную ограничений, но не безнадежную; человеку все же остается, чем и для чего жить. Но когда теряются из поля зрения глубина и автономность своей собственной жизни, негативные стороны «ухода в отставку» действуют, тогда как позитивные теряют свою ценность. Только тогда «уход в отставку» становится окончательным и полным. Человек смещается на обочину жизни. Это характерно для тех, кто «барахтается в луже».

Человек, словно центробежной силой отрываемый от себя, теряет и глубину, и силу своих чувств. Он становится крайне неразборчив в людях. Кто угодно становится «очень хорошим другом», «таким славным парнем», или «отличной девчонкой». Но с глаз долой — из сердца вон. Малейшая провокация убивает в нем интерес, он даже не пытается разобраться, что же там случилось. Отчужденность превращается в безразличие.

И радости как-то мельчают. Сексуальные интрижки, еда, выпивка, сплетни, игра или политические махинации становятся основным содержанием его жизни. Он утрачивает чувство главного, настоящего. Интересы становятся поверхностными. У него больше нет своих суждений или убеждений; теперь он дорожит сиюминутным мнением. Он трепещет

в благоговейном страхе перед тем, что «люди подумают». Вместе с тем он теряет веру в себя, в других, в любые ценности. Цинизм пропитывает все его существо.

Можно выделить три формы «жизни в луже», отличающиеся друг от друга некоторыми моментами. В первой значение придается «веселью», умению хорошо провести время. Со стороны это может выглядеть как вкус к жизни, противоречащий основной характеристике «ухода в отставку», не-хотению. Но движущий мотив здесь — не достижение удовольствия, а необходимость стряхнуть с себя давящее ощущение пустоты, забыться, рассеяться среди забав. В «Харперз Мэгэзин»[1] я нашла стихотворение под названием «Палм Спрингз», рисующее этот поиск развлечений у праздного класса.

Как хочу я туда,
Где веселье всегда,
Где девчонки одеты как надо.
Где умишки молчат,
А деньжонки шуршат
На полу, на столах и в карманах.

Конечно, это мечты богатых бездельников, но их лелеют и люди с доходом ниже среднего. В конце концов, это вопрос толщины кошелька, хотят ли они «оторваться» в дорогом ночном клубе, на коктейле, театральном вечере или собираются у кого-то дома, чтобы выпить, поиграть в карты, поболтать. Можно собирать марки, стать знатоком высокой кухни, ходить в кино, и все это прекрасно, если это не единственное реальное содержание жизни. Тут общество не требуется: можно читать фантастику, слушать радио, смотреть телевизор, мечтать. Если развлекается компания, то по негласному закону избегают двух вещей: нельзя ни на секунду оставаться одному и нельзя заводить серьезных разговоров. Последнее считается дурными манерами. Цинизм прячут под тонкой вуалью «терпимости» или «широты взглядов».

Во второй группе предпочтение отдается *престижу* или *случайному успеху*. Запрет на стремления и усилия, характеризующий «уход в отставку»,

[1] Из статьи «Палм Спрингз: ветер, песок и звезды», автор Эмори Кливленд.

здесь не отменяется. Мотивация смешанная. Отчасти это желание иметь много денег, которые облегчат жизнь. Отчасти это потребность искусственным путем поднять самооценку, которая у всех «барахтающихся в луже» стремится к нулю. Однако с утратой внутренней независимости этого можно достичь, только возвысив себя в глазах других. Кто-то пытается написать книгу: вдруг получится бестселлер; кто-то выгодно женится на деньгах; кто-то вступает в политическую партию, членство в которой дает какие-то преимущества. В общественной жизни погоня идет не за весельем, а за престижем: принадлежностью к избранному кругу, возможностью посещать определенные места. Единственная моральная заповедь — не быть простофилей; уметь изворачиваться, не попадаясь. Джордж Элиот в «Ромоле» использует персонаж Тито как блестящий портрет оппортуниста, человека случая. Мы видим, как ловко он уворачивается от конфликтов, ищет легкой жизни, отвергая обязательства и постепенно нравственно опускается. Последнее неизбежно, этого не может не произойти, если нравственное чутье все слабеет и слабеет.

Третья форма — это *«хорошо смазанная машина»*. Здесь потеря подлинных мыслей и чувств приводит к размыванию личности, мастерски описанному Джоном Марканом у многих его персонажей. Такому человеку уже легко приспособиться к другим и принять их правила и условные соглашения. Он чувствует, думает, делает, верит в то, чего от него ждут или считают правильным окружающие. Степень эмоциональной омертвелости здесь не выше, она просто заметнее, чем в остальных двух группах.

Эрих Фромм хорошо описал эту сверхприспособленность[1] и вывел ее социальное значение. Если мы включим сюда остальные две формы «барахтанья в луже», то увидим, что это значение увеличивается с учащением такого образа жизни. Фромм правильно указал, что эта картина отличается от обычного течения неврозов. Невротика очевидным образом влекут по жизни и мучают его конфликты; а это — другие люди. Часто у них нет и особых «симптомов» вроде тревоги и депрессии. Первое впечатление вкратце таково, что они не страдают от нарушений, а им словно чего-то не хватает. Фромм заключает, что это скорее дефектное состояние, чем невротическое. Он рассматривает этот дефект не как врожденный, а как результат того, что точность была сломлена с детства силой. «Дефект-

[1] Э. Фромм. «Индивидуальные и социальные корни невроза». 1944.

ность» Фромма и мое «барахтанье в луже» могут показаться лишь разными названиями, но, как это часто бывает, разница в терминологии — это всего лишь разница в осмыслении явления. Если подумать, то трактовка Фромма вызывает два интересных вопроса: правда ли, что «барахтанье в луже» — состояние, не имеющее ничего общего с неврозом, или же это исход описанного мной процесса? И второй: на самом ли деле люди, «барахтающиеся в луже», лишены глубокого нравственного чувства, независимости?

Эти вопросы взаимосвязаны. Об этом нам говорит и психоаналитическое наблюдение. Оно возможно, поскольку люди третьей группы иногда приходят к психоаналитику. Конечно, если процесс дошел уже до «барахтанья в луже», у них уже нет стимулов для терапии. Но когда все еще не так плохо, они могут обратиться с жалобами на психосоматические расстройства либо череду неудач, их могут беспокоить затруднения в работе и усиливающееся чувство безнадежности. Они, возможно, чувствуют, что катятся по наклонной, и это нарушает их покой. При психоанализе они создают впечатление, что это просто праздный интерес. Они скользят по поверхности, им не хватает психологического любопытства, у них на все готово простое объяснение, а волнуют их внешние ценности, связанные с деньгами или престижем. Все это наводит на мысль, что в их истории есть что-то большее, чем-то, на что наталкивается взгляд. Как описывалось выше, история их общего движения к «отставке» знает период в подростковом возрасте или в юности, когда у них были активные стремления, а потом они пережили эмоциональный дистресс. Это не только заложило основы их состояния гораздо позже, чем предполагает Фромм, но и указывает на то, что оно — исход невроза, проявившегося в то время.

По мере продвижения психоанализа становится заметно, насколько сны не соответствуют действительности. Сны беспощадно обнажают эмоциональную глубину и потрясение. Эти сновидения, и часто только они, поднимают на поверхность глубоко похороненную печаль, ненависть к себе и другим, жалость к себе, отчаяние, тревогу. Другими словами, под гладью безмятежного штиля бушует мир конфликтов и страстей. Мы пытаемся привлечь их интерес к своим сновидениям, но они умудряются не обращать на них внимания. Они живут в двух мирах, почти не сообщающихся. Мы все отчетливее понимаем, что ими руководит не желание удержаться на поверхности, а желание держаться подальше от

собственной глубины. Они бросают туда беглый взгляд и плотно захлопывают дверь, как ни в чем не бывало. Немного позже в действительной жизни чувства могут неожиданно всплыть из заброшенных глубин души; под воздействием каких-то воспоминаний наворачиваются слезы, вдруг появляются ностальгия или религиозные чувства — и опять исчезают. Эти наблюдения получают подтверждение дальнейшей психоаналитической работой, противоречат концепции «дефектности» и указывают на целенаправленное бегство от внутренней жизни.

Рассматривая «барахтанье в луже» как неудачный исход невротического процесса, мы получаем менее пессимистический настрой как в смысле профилактики, так и терапии. «Жизнь в луже» сейчас так распространена, что весьма желательно было бы распознавать и предотвратить это нарушение вовремя. Его профилактика совпадает с превентивными мерами по отношению к неврозу вообще. Была проделана уже большая работа, но еще больше нужно и, видимо, можно сделать, особенно в школах.

Для любой терапевтической работы с «ушедшими в отставку» пациентами первое требование — признать их состояние невротическим нарушением, а не считать его особенностью конституции или культуры. Последняя концепция подразумевает, что изменить его нельзя или же что это вне зоны деятельности психиатров. До сих пор она изучена менее, чем другие невротические проблемы. Невысокий к ней интерес можно объяснить двумя причинами. Многие нарушения, присущие этому процессу, хотя и могут сузить жизнь человека, наступают довольно незаметно и потому не так уж настоятельно требуют лечения. С другой стороны, грубые нарушения, которые могут возникнуть на этом фоне, не связаны с основным процессом. Единственный фактор процесса, хорошо изученный психиатрами, это отстраненность (отрешенность). Но процесс «ухода в отставку» заключает в себе гораздо больше проблем и создает гораздо больше трудностей при лечении. И успешно с ними бороться можно, только полностью понимая их динамику и значение.



Глава 12

Невротические нарушения в отношениях



Хотя в этой книге акцент делается на внутрипсихических процессах, мы не можем описывать их отдельно от межличностных. На самом деле между теми и другими идет постоянное взаимодействие. Даже вначале, говоря о погоне за славой, мы видели, что такие ее элементы, как потребность быть выше других или торжествовать над ними, напрямую связаны с межличностными отношениями. Вырастая из внутренних потребностей, невротические требования в основном направлены на других. Говоря о невротической гордости, нельзя замалчивать те последствия, которые имеет для отношений с людьми ее уязвимость. Мы видели, что каждый отдельный внутрипсихический фактор может быть экстернализован и насколько радикально этот процесс изменяет нашу установку по отношению к другим. Наконец, мы обсуждали более конкретные формы отношения к людям, которые появляются в результате главных решений внутренних конфликтов. В этой главе я хочу вернуться от частного к общему и сделать краткий обзор того, как наша гордыня влияет на наше отношение к другим.

Начать с того, что гордыня отдаляет невротика и других, делая его *эгоцентричным*. Хотела бы уточнить: под эгоцентричностью я понимаю не эгоизм или себялюбие в смысле интереса лишь к собственной выгоде. Невротик может быть невероятно себялюбивым или начисто лишенным себялюбия — в себялюбии нет ничего характерного для невроза вообще. Но он замкнут на самом себе, а значит, эгоцентричен. Его эгоцентризм не всегда очевиден: он может быть «одиноким волком» или жить интересами других и ради других. Тем не менее в любом случае он исповедует свою личную религию (веру в свой идеальный образ), живет по своим собственным законам (своим *надо*) за колючей проволокой

своей гордыни и сам себя стережет от опасностей, грозящих снаружи и изнутри. В результате он не только самоизолируется эмоционально, ему становится все труднее увидеть в другом человеке личность со своими правами, отличную от него самого. Все его внимание уходит на главную его заботу — на него самого.

Поэтому образы других словно подернуты дымкой, хотя еще не искажаются. Но и другие грани его гордыни еще более резко препятствуют в том, чтобы увидеть других людей такими, как они есть, и отвечают за несомненное *искажение* его представлений о них. Глупо надеяться, что получится уклониться от этой проблемы, сказав, что, конечно же, наша концепция другого туманна в той же степени, что и наша концепция *Я*. Это, при первом рассмотрении, правильное предположение, но только при первом, поскольку здесь проводится прямая параллель между искаженным видением себя и искаженным видением других. Мы будем иметь более точную и полную картину искажений образов других, если исследуем, какие грани гордыни порождают эти искажения.

Искажения действительности появляются отчасти потому, что невротик видит других *в свете потребностей,* порожденных гордыней. Эти потребности могут быть направлены на других людей или способны повлиять на отношение к ним. Его потребность в восхищении превращает их в восхищенную публику. Его потребность в помощи волшебника наделяет их загадочными магическими способностями. Его потребность оказаться правым делает их неправыми и грешными. Его потребность в торжестве делит их на последователей и соперников-интриганов. Его потребность безнаказанно обижать других делает их «невротиками». Его потребность в самоуничижении превращает их в гигантов.

И наконец, он видит других *в свете своей экстернализации* (проекций). Он не воспринимает своей собственной самоидеализации; зато он идеализирует других. Он не воспринимает своей собственной тирании — это другие его тиранят. Самую большую роль в отношении к другим играет экстернализация ненависти к себе. Если эта тенденция активно развивается, в его глазах другие предстают как жалкие и ничтожные людишки. Если что-то идет не так, это они виноваты. Они должны быть совершенными. Они не достойны его доверия. Верить им нельзя. Их нужно изменить и переделать. Поскольку это бедные, заблуждающиеся смертные, он, как

Бог, в ответе за них. В случае преобладания пассивной тенденции, другие — это судьи, готовые обвинить его и вынести приговор. Они держат его в рабстве, издеваются над ним, принуждают и запугивают его. Они его не любят и не ценят его, он им не нужен. Он должен их ублажать и соответствовать их ожиданиям.

Возможно, экстернализация — самый влиятельный фактор, искажающий взгляд невротика на других. И распознать его у себя ему труднее всего. Ибо, по его же собственному опыту, другие и *есть* такие, какими он видит их в свете своей экстернализации, а он просто отвечает им в соответствии с тем, что это за люди. Он не понимает, что в этом диалоге он сам подает реплики и сам отвечает на них.

Экстернализацию трудно увидеть, так как она часто прячется за реакциями на других на почве его потребностей или фрустрации этих потребностей. Было бы неоправданным обобщением заявить, например, что все раздражение на других, по сути, — экстернализация нашей злости на себя. Только тщательный анализ конкретной ситуации позволит нам выявить, на самом ли деле человек разъярен на себя и в какой степени или же он действительно сердится на других, скажем, за фрустрацию своих требований. И наконец, его раздражение может проистекать из обоих источников. Когда мы анализируем себя или других, мы всегда обязаны *беспристрастно* рассматривать обе возможности, то есть не должны склоняться исключительно к одному или другому объяснению. Только тогда мы постепенно увидим, как и до какой степени оба источника влияют на наше отношение к другим.

Но даже если мы понимаем, что привносим нечто в наше отношение к другим, нечто, к ним не относящееся, — это не поможет прекратить экстернализацию. Мы можем ослабить ее только в той степени, в какой «возьмем ее обратно» и сможем воспринять происходящий в данном случае свой внутренний процесс.

Условно говоря, у нас есть три способа, которыми представление о других может быть искажено экстернализацией. Искажения могут появляться в результате того, что другие наделяются свойствами, которыми обладают в ничтожно малой степени или не обладают вовсе. Невротик может видеть других абсолютно идеальными, наделять их богоподобным со-

вершенством и властью. Он может видеть их жалкими и виноватыми. Он может превращать их в гигантов или в карликов.

Экстернализация заставляет его закрывать глаза на реальные достоинства или слабости других. Он может переносить на них свои собственные (неосознанные) запреты на эксплуатацию или ложь и, следовательно, может не распознать в них даже кричащих намерений эксплуатировать его или обмануть. Или же, задушив свои собственные позитивные чувства, он может оказаться неспособным к восприятию дружеского расположения других или преданности. Он не поверит в искренность чувств и будет зорко следить, чтобы «не попасться на удочку» этих притворщиков.

Наконец, его экстернализация может обострить все его чувства по отношению к определенным тенденциям других людей. Так, один пациент, который считал, что он один обладает всеми христианскими добродетелями, и был слеп к своим выраженным хищническим склонностям, моментально замечал в других притворные претензии, особенно претензии на доброту и любовь. Другой пациент, со значительной неосознанной предрасположенностью к неверности и вероломству, активно реагировал на эти тенденции у других. Может показаться, что такие случаи противоречат моему утверждению об искажающей силе экстернализации. Не будет ли более корректным сказать, что при экстернализации может быть и так: человек или совершенно слеп к определенным вещам, или удивительно зоркий? Вряд ли. Его острый глаз на некоторые качества других пристрастно косит, поскольку эти качества имеют огромное значение для него самого. Поэтому они так разрастаются, что человек, ими обладающий, уже для него не личность, а символ этих особых, экстернализованных, собственных склонностей или тенденций. Следовательно, рисунок всей личности другого получается таким искаженным, что в нем нет ничего верного. Естественно, такую экстернализацию осознать труднее всего, поскольку сам пациент всегда готов сослаться на тот «факт», что его наблюдения за другим точны.

Все упомянутые факторы (требования невротика, его реакции на других, его экстернализация) затрудняют другим общение с ним, по крайней мере в любых близких отношениях. Но сам невротик видит это по-другому. Поскольку в его глазах его потребности или требования, вытекающие из них, — совершенно законные, хорошо, если они

вообще осознаются; поскольку его реакции на других, по той же причине, — оправданные; поскольку его экстернализация — только ответ на имеющиеся у других установки, то он обычно и не предполагает, как им с ним непросто, считая, что с ним действительно легко жить. Типичная иллюзия, хотя и понятная.

Другие, насколько позволяют их собственные трудности, стараются мирно ужиться с явно невротичным членом семьи. И здесь его экстернализация снова воздвигает полосу препятствий их стараниям. Поскольку по самой своей природе экстернализация имеет мало общего, а может и вовсе не имеет, с реальным поведением других, то другие беспомощны против нее. Например, они стараются примириться с воинственной правотой невротика, не позволяя себе возражать и критиковать, заботятся о его одежде и еде в точности так, как он того желает, и т. п. Но сама их старательность возбуждает в нем самообвинения, и он начинает ненавидеть других, чтобы не дать развиться собственному чувству вины (например, как мистер Хикс в триллере «Мороженщик»).

Все эти искажения только усиливают чувство *небезопасности,* которое невротик испытывает в связи с другими людьми. Хотя он может считать себя проницательным знатоком людей и всегда уверен, что правильно оценивает других, все это в лучшем случае верно только отчасти. *Наблюдательность и рассудочная критичность не заменят внутренней уверенности в других, которая характерна для человека, реалистично относящегося к себе, как к себе, а к другим, как к другим, и не колеблющегося в своей оценке под действием всевозможных компульсивных потребностей.* Несмотря на глубокую неуверенность в других, невротик может давать достаточно точное описание их поведения и даже некоторых невротических механизмов, если он обучен, включая рассудок, наблюдать за другими людьми. Но отсутствие чувства безопасности неизбежно отразится на его взаимодействии с ними. Тогда оказывается, что картина, которая сложилась у него путем наблюдений и умозаключений, и основанные на ней оценки не являются постоянными. Слишком много субъективных факторов участвует в формировании его установок, поэтому они так быстро меняются. Он может легко настроиться против человека, которого раньше глубоко уважал, или потерять к нему интерес, и так же легко кто-то новый вдруг получает в его глазах самые высокие оценки.

Эта внутренняя неуверенность дает о себе знать разными путями; два из них кажутся нам достаточно постоянными и независимыми от особенностей невротической структуры. Во-первых, невротик не знает, как он относится к другому человеку и как тот относится к нему. Он может называть его другом, но при этом слово уже не имеет того глубокого смысла. Любое разногласие, любой намек, любое недопонимание того, что друг говорит, делает или не делает, могут не только вызвать временные сомнения, но и расшатать отношения до основы.

Во-вторых, это неопределенность, нерешительность невротика в вопросах доверительности или доверия. Дело не столько в том, что он дает другому слишком много или слишком мало веры, сколько в том, что в глубине души ему самому непонятно, в чем другому можно верить, а в чем уже нет. Если чувство неопределенности усиливается, становится непонятно, на что вообще способен и неспособен другой — на какое благородство, на какую низость; пусть даже он был тесно связан с ним много лет.

В своей фундаментальной неуверенности в других он, как правило, склонен ожидать худшего — сознательно или бессознательно, — поскольку его гордыня также *усиливает его страх перед людьми*. Неуверенность и страх сплелись в тесный клубок, поскольку, если даже другие на самом деле серьезно угрожают ему, его страх не разрастался бы так легко до небес, не имей он искаженное представление о других. Наш страх перед другими, вообще говоря, возникает как от их власти причинить нам боль, так и от нашей беспомощности. И оба эти фактора крепко подпитывает гордыня. Неважно, насколько задиристую самоуверенность придает она внешне; изнутри она ослабляет личность. Происходит это, в первую очередь, из-за самоотчуждения, но свою долю вносят и презрение к себе, и создаваемые гордыней внутренние конфликты, разрывающие личность на части. Причина лежит в расширении зоны уязвимости личности невротика. Он становится уязвим с разных сторон. Теперь так легко задеть его гордыню или вызвать у него чувство вины или презрения к себе. Его требования такой природы, что обречены на фрустрацию. Его равновесие такое хрупкое, что нарушить его можно малейшим усилием. Наконец, его экстернализация и враждебность к другим, вызванные этим и многими другими факторами, делают других куда более грозными, чем они есть на самом деле. Все эти страхи переводят его основную позицию по отношению к другим в оборону, неважно, принимает она форму заискивания или более агрессивную форму.

Оценивая эти факторы, мы поражаемся их сходством с компонентами базальной тревоги, которая, повторим, представляет собой чувство одиночества и беспомощности в потенциально враждебном мире. И принципиальное влияние гордыни на человеческие взаимоотношения на самом деле таково: *она усиливает базальную тревогу*. То, что во взрослом невротике мы идентифицируем как базальную тревогу, — не базальная тревога по определению, а скорее тревога «с процентами», набежавшими за годы протекания внутрипсихических процессов. Она стала более сложной установкой по отношению к другим, и состав этой установки определяют более сложные факторы, чем те, которые влияли изначально. Точно так же, как ребенок, подгоняемый своей базальной тревогой, вынужден искать особые пути взаимодействия с другими людьми, так и взрослый невротик должен найти такие пути. И он их находит — в главных решениях, которые мы уже описывали. Хотя в этих решениях мы увидим сходные черты с ранними решениями (сделать шаг к людям, против них или прочь от них), на самом деле новые решения (смириться, захватить все вокруг или уйти в отставку) отличаются по своей структуре от старых. Определяя формы отношения к людям, они становятся принципиальными решениями внутрипсихических конфликтов.

Для полноты картины замечу: гордыня усиливает базальную тревогу, но в то же время, создавая потребности, наделяет других сверхважным значением. Другие становятся сверхважны, просто незаменимы для невротика, потому что на них возложена миссия подтвердить ложные ценности, на которые он претендует, своим восхищением, одобрением, любовью. Его невротическое чувство вины и презрение к себе настойчиво требуют оправданий. Но сама ненависть к себе, породившая эту потребность, делает почти невозможным найти эти оправдания своими глазами. Он может найти их только глазами других. Они должны доказать ему, что он обладает теми важными для него ценностями. Он должен показать им, какой он хороший, удачливый, успешный, способный, интеллигентный, могущественный и что он может с ними или для них сделать.

Более того, в погоне хоть за славой, хоть за оправданиями он нуждается в побуждениях со стороны, и действительно, большую долю побуждений он получает снаружи. Это яснее всего мы видим у смиренного типа, который едва ли что-то может сделать сам и для себя. Но разве таким активным и энергичным был бы более агрессивный тип, если бы не по-

буждение поразить, покорить или унизить других? Даже «бунтовщик» обязательно нуждается в других, чтобы против них же и взбунтоваться ради высвобождения своей энергии.

Невротик часто испытывает потребность в других, чтобы защититься от ненависти к себе. Получая от других подтверждение своего идеального образа, как и возможность самооправдания, он получает оружие против ненависти к себе. Кроме того, прямо и косвенно он нуждается в других, чтобы уменьшить тревогу, порожденную приступами ненависти и презрения к себе. И главное, если бы не другие, он бы не мог обеспечить себя самым могучим средством защиты: экстернализацией.

В результате гордыня создает принципиальную несовместимость его с другими: он чувствует себя далеким от людей, неуверен в них, боится их, враждебно относится к ним, и все-таки они ему жизненно необходимы.

Все эти факторы, нарушающие отношения с людьми вообще, неизбежно срабатывают и в любовных отношениях, как только они становятся сколько-нибудь продолжительными. Для нас это самоочевидно, но все же нужно об этом сказать, поскольку у многих есть ложное убеждение, что залог хороших любовных отношений — сексуальное удовлетворение. Действительно, сексуальные отношения могут временно ослабить напряжение или даже закрепить отношения людей, если они основаны на невротическом фундаменте, но они не могут оздоровить их. Поэтому обсуждение невротических проблем в браке или в равноценных отношениях не прибавит ничего существенного к тому, что уже было изложено. Но внутрипсихические процессы имеют особое влияние на *значение и функции, которые любовь и секс приобретают для невротика*. И я хочу в конце этой главы поместить некую общую точку зрения на природу этого влияния.

Смысл и значимость, которые *любовь* имеет для невротической личности, так разнятся в зависимости от типа принятого им решения, что мы не можем их обобщить. Но во все отношения невротика всегда вмешивается одно нарушение: глубоко укоренившееся чувство, что полюбить его невозможно. Я говорю здесь не о нелюбви того или иного человека, а о его убеждении, которое может дойти до бессознательной веры, что его не любит и не может полюбить никто и никогда. Разумеется, он может

ожидать любви: за свою внешность, голос, помощь или за сексуальное удовлетворение, даваемое им. Но они не любят его самого, потому что это просто невозможно. Если действительность противоречит этому убеждению, он склонен отбрасывать все доказательства на разном основании. Возможно, этот человек одинок, ищет, к кому бы прислониться, или склонен к благотворительности и т. п.

Но вместо того чтобы решить эту проблему (если он ее осознает) прямо, он подходит к ней то с одного бока, то с другого, не замечая в таком кружении противоречия. С одной стороны, даже если забота о любви и не входит в его приоритеты, он склонен придерживаться иллюзии, что когда-нибудь, где-нибудь встретит «того» человека, который его полюбит. С другой стороны, он приобретает ту же установку, что и по отношению к уверенности в себе: он считает, что есть такое отдельное свойство — «способность вызывать любовь» — и оно не зависит от качеств человека. А поэтому не видит, как приобретение им таких качеств способно повлиять на расположение других людей к нему. Он тяготеет к фатализму и считает то, что его не любят, загадочным, но непоколебимым фактом.

Смиренный тип легче всего осознает свое неверное убеждение в том, что его невозможно любить, и, как мы видели, больше всех старается приобрести приятные качества или, по крайней мере, создать их видимость. Но даже будучи всецело заинтересованным в любви, он не задается вопросом: а почему, собственно, он так уж убежден в том, что его невозможно полюбить?

У этого убеждения есть три основных источника. Первый из них — уменьшение способности невротика любить самому. Этой способности неизбежно становится все меньше в силу всех тех факторов, которые мы обсуждали в этой главе: он слишком погружен в себя, слишком уязвим, слишком боится людей и т. д. Хотя связь между чувством, что ты достоин любви, и способностью любить самому достаточно часто признается интеллектуально, она наполнена глубоким жизненным смыслом для очень немногих из нас. Однако если способность к любви хорошо развита, мы не терзаемся сомнениями, а достойны ли мы любви. Не становится тогда и жизненно важным вопрос, на самом ли деле нас любят другие.

Второй источник убеждения невротика в том, что его невозможно любить, — его ненависть к себе и ее экстернализация. Пока он не любит себя (считает себя на самом деле достойным ненависти или презрения), как он может поверить, что кто-то другой может его полюбить?

Эти два источника убеждения, мощных и всегда действующих при неврозе, отвечают за то, что невротик почти неизлечим от чувства, что его невозможно любить. Последствия этого для любовной жизни тоже можно подвергнуть изучению, но это чувство может ослабеть только в той степени, в какой иссякает его источник.

Третий источник действует не так прямо, но его важно упомянуть по другой причине. Невротик ждет от любви большего, чем она, в наилучшем случае, может дать (ждет «совершенной любви»), или ждет чего-то другого, что она не может дать (например, любовь не освободит его от ненависти к себе). А потому, как бы его на самом деле ни любили, никакая любовь не оправдает его ожиданий, и потому он всегда будет чувствовать, что его не любят «по-настоящему».

Эти ожидания от любви могут быть самими различными. Вообще говоря, она призвана удовлетворить многие невротические потребности, уже сами по себе противоречивые, или, в случае смиренного типа, — все потребности. И тот факт, что любовь ставится на службу невротическим потребностям, делает ее не только желанной, но жизненно необходимой. Таким образом, мы наблюдаем в любовной жизни ту же несовместимость, которая существует по отношению к людям вообще: преувеличенная потребность в ней и сниженная способность к ней.

Возможно, было бы столь же ошибочно проводить четкое различие между любовью и сексом, как и слишком тесно связывать их (Фрейд). Однако поскольку при неврозе сексуальное возбуждение или желание чаще отделено от чувства любви, чем связано с ним, я хочу сделать несколько важных замечаний по поводу роли *сексуальности* при неврозе. Естественные функции сексуальности — физическое удовлетворение и удовлетворение потребности в близости с другим человеком. Кроме того, сексуальное функционирование человека повышает его уверенность в разных областях. Но при неврозе все эти функции расширяют свои границы и приобретают иную окраску. Сексуальная активность при этом

начинает снимать не только половое напряжение, но и многочисленные неполовые виды психических напряжений. Она служит проводником презрения к себе (при мазохизме) или средством вознаградить себя за самомучительство в случае сексуальных унижений партнера (садистическая практика). Это самый частый путь смягчения тревоги. Сам человек не осознает таких связей. Он может даже не осознавать, что испытывает особое напряжение или тревогу, а чувствовать только сексуальное возбуждение или желание. Но психоанализ позволит точно проследить эти связи. Например, пациент подходит вплотную к восприятию ненависти к себе, и вдруг его обуревают планы или фантазии переспать с какой-то девушкой. Или же он говорит о какой-то своей слабости, которую глубоко презирает, и появляются садистические фантазии о том, как пытают кого-то более слабого, чем он.

Естественная функция сексуальности — установление близкого контакта с другим человеком, также часто приобретает преувеличенные пропорции. Мы знаем, что замкнувшиеся в себе люди видят сексуальность чуть ли не единственным мостиком к другому человеку, но ее роль не ограничивается очевидной заменой человеческому общению. Это доказывает поспешность, с которой люди могут кидаться в сексуальные отношения, не давая себе времени подумать, есть ли у них хоть что-нибудь общее, хоть какой-то шанс понравиться друг другу, понять друг друга. Возможно, эмоциональная близость сложится у них позже. Но чаще этого не происходит, потому что обычно первоначальный порыв сам по себе уже знак того, что у них слишком большие трудности в установлении хороших человеческих отношений.

Наконец, связь между сексуальностью и уверенностью в себе — это нормально, а здесь возникает связь между сексуальностью и гордыней. Половое функционирование, привлекательность, желанность, выбор партнера, качество и разнообразие сексуального опыта — все это становится не предметом желаний или удовольствия, а предметом гордости. Чем больше в любви слабеет личный фактор, а сексуальный усиливается, тем больше бессознательная озабоченность по поводу возможности любви к себе замещается озабоченностью своей привлекательностью[1].

---

[1] См. обсуждение презрения к себе в главе 5.

Эти расширенные функции, которые приобретает сексуальность при неврозе, не обязательно ведут к возрастающей, по сравнению с относительно здоровым человеком, сексуальной активности. Может произойти и это, но они могут повлечь усиление запретов. Со здоровым человеком вообще сложно сравнивать, поскольку даже в «норме» существует масса различий: по половой возбудимости, по силе и частоте сексуальных желаний, по формам полового самовыражения. Но все же есть одно существенное различие. Мы говорили о нем в связи с воображением[1]: сексуальность ставится на службу невротическим потребностям. По этой причине она часто приобретает *мнимую* важность, в смысле заимствования значимости из несексуальных источников. И хуже того, по той же причине сексуальное функционирование легко нарушается. Тут и страхи, тут и ряд запретов, сюда же примешивается и проблема гомосексуальности, и перверсии. Наконец, поскольку половая активность (включая мастурбацию и фантазии) и особенности ее формы определяются (или, по крайней мере, отчасти определяются) невротическими потребностями или запретами, она часто становится компульсивной. Все эти факторы могут привести к тому, что невротический пациент начинает вступать в сексуальные отношения не потому, что он этого хочет, а потому, что *надо* угодить партнеру; потому что *надо* получить подтверждение, что его хотят или любят; потому что *надо* успокоить какую-то тревогу; потому что *надо* доказать свою власть или потенцию и т. п. Сексуальные отношения не столько определяются реальными желаниями и чувствами, сколько влечением к удовлетворению каких-то компульсивных потребностей. Даже без намерения унизить партнера, он перестает быть личностью и становится сексуальным «объектом» (Фрейд)[2].

Подходы невротика к этим проблемам так бесконечно разнообразны, что нет смысла даже пытаться здесь охватить все возможности. *Особые затруднения в любви и сексе являются лишним доказательством общего невротического расстройства.* Такое разнообразие появляется благодаря

---

[1] См. главу 1.

[2] Рассуждя об этой теме с точки зрения половой морали, английский философ Джон Макмюррей в работе «Рассудок и чувство» делает критерием ценности сексуальных отношений искренность чувств (John Macmurray. «Reason and Emotion». Faber and Faber Ltd. London, 1935).

не только индивидуальной структуре характера невротика, но и особенностям его прошлых и нынешних партнеров.

Это разграничение может показаться искусственным, поскольку психоанализ показал, что чаще, чем это предполагалось ранее, выбор партнера делается бессознательно. И мы вновь и вновь находим подтверждение справедливости концепции. Справедливость этой концепции подтверждалась вновь и вновь. Но мы были так же готовы перейти к такой крайности, полагая, что каждый партнер — это индивидуальный выбор; а такое обобщение неверно. Следует выставить границы в двух направлениях. Сперва необходимо спросить: кто делает «выбор»? Само слово предполагает возможность выбирать и разбираться в выбранном партнере. Невротик ограничен и в том и в другом. Он способен выбирать только в той степени, в какой его представления о других не искажены всеми теми факторами, которые мы уже обсудили. И в этом строгом смысле то, что остается, вряд ли попадает под название «выбор». «Выбором партнера» в данном случае является чувство влечения к другому на почве неудовлетворенных требований невротика: его гордости, его потребности властвовать или эксплуатировать, его потребности капитулировать и т. п.

Но даже в этом ограниченном смысле у невротика немного шансов «выбрать» партнера. Он может вступить в брак, потому что так принято, и может быть так отчужден от самого себя и так далек от других, что вступит в брак с тем, кого ему выпало узнать чуть получше, или с тем, кто этого хочет. Презрение к себе может так занизить егоо самооценку, что он просто не осмелится подойти к тем лицам противоположного пола, которые привлекают его, пусть даже по невротическим причинам. Добавив к этим психологическим ограничениям фактическое — он часто знаком с небольшим кругом доступных ему партнеров, — мы поймем, как мало выпадает на долю случайности.

Вместо того чтобы оценить бесконечное разнообразие эротических и сексуальных переживаний, являющееся результатом многообразия вовлеченных факторов, я только лишь укажу на некоторые общие тенденции, действующие в невротической установке по отношению к любви и сексу. *Он может быть склонен исключить любовь* из своей жизни. Он может приуменьшать или отрицать ее значение и даже ее существование.

Любовь тогда кажется ему не предметом желаний, а скорее недостатком, которого следует избегать или презирать, как самообман для слабых.

Такая тенденция к исключению любви тихо, но верно действует у «ушедшего в отставку», отчужденного и замкнутого типа. Индивидуальные различия в этой группе в основном касаются установки по отношению к сексуальности. Он может исключить из своей жизни реальную возможность не только любви, но и секса, и жить так, словно их не существует или они лично для него не имеют значения. К сексуальному опыту других он совершенно равнодушен, не чувствует ни зависти, ни неодобрения, но может даже проявлять понимание, если они попадают в трудное положение.

У других могло быть несколько связей в молодости. Но они не пробили броню их отчуждения, не имели большого значения и не оставили после себя желания продолжить этот опыт.

У третьих сексуальные переживания важны и приятны. Они могут испытывать их с множеством разных партнеров, но (сознательно или бессознательно) тщательно избегают любой привязанности к кому бы то ни было. На характер этих временных связей влияют многие факторы. Более всего сказывается здесь преобладание склонности к захвату или к смирению. Чем ниже самооценка, тем больше сексуальные контакты ограничиваются лицами, стоящими на более низком общественном или культурном уровне, например проститутками.

Четвертые вступают в брак по случаю и даже умудряются сохранять видимость отношений, если партнер того же типа. Если же такой мужчина женится на той, с кем у него мало общего, он может характерным образом смириться с ситуацией и пытаться выполнять обязанности мужа и отца. Но если партнер слишком агрессивен, непримирим или садистичен, чтобы позволить супругу укрыться в своей скорлупе, он может или попытаться разорвать отношения, или разрушит себя.

Агрессивно-мстительный тип исключает любовь самым воинственным и деструктивным путем. Он занимает пренебрежительную и уничижительную позицию по отношению к любви. Что касается его сексуальной жизни, то здесь, видимо, есть две принципиальные возможности. Его сексуальная жизнь может быть на удивление бедной — в лучшем случае,

случайные связи, чтобы избавиться от физического или психического напряжения; или же сексуальные отношения могут быть очень важны для него, при условии, что его садистические побуждения не будут иметь преград. В этом случае он или занимается сексуальным садизмом (который может больше всего возбуждать его и приносить наибольшее удовлетворение), или неестествен и чрезвычайно сдержан в сексе, нередко угрожает партнеру по-садистски.

Другая общая тенденция по отношению к любви и сексу направлена на то, чтобы исключить любовь (а иногда также и секс) из реальной жизни, но отвести им *выдающееся место в воображении*. Тогда любовь оказывается настолько возвышенной и чистой, что любое ее реальное воплощение кажется порочным и недостойным. Э. Т. Гофман талантливо описал это в «Сказках», называя любовь «тем стремлением к бесконечному, которое венчает нас с небесами». Это заблуждение посеяно в нашей душе «коварством врага рода человеческого, что через радости плоти можно на земле достичь того, что существует в наших сердцах только как божественное обещание». Любовь, таким образом, может существовать только в фантазиях. Дон Жуан, в его интерпретации, разбивает жизнь женщин потому, что «каждое предательство любимой невесты, каждая радость, сокрушенная жестоким ударом по любящему, это высшее торжество над злобным чудовищем, и поэтому навсегда поднимает соблазнителя над нашей узкой жизнью, над природой и Создателем».

Третья и последняя возможность, которая будет здесь упомянута, это *преувеличение роли любви и секса в реальной жизни*. В этом случае любовь и секс становятся главной ценностью в жизни и на этом основании прославляются. Мы проведем здесь условную границу между любовью завоевывающей и любовью покоряющейся. Последняя логично вытекает из решения о смирении и была описана в этом контексте. Первая случается в жизни нарциссического типа, если по определенным причинам его влечение к власти сосредоточилось на любви. Тогда это предмет его гордости — быть идеальным любовником, перед которым никто не устоит. Женщины, которых легко добиться, его не привлекают. Он должен доказать свое могущество, завоевывая тех, которые по тем или иным причинам недоступны. Только половой акт может означать победу, но целью может быть и полное эмоциональное подчинение. Когда цель достигнута, интерес пропадает.

Я не уверена, что это краткое представление, всего несколько страниц, показывает степень и силу влияния внутрипсихических процессов на межличностные отношения. Когда мы понимаем, насколько мощное это воздействие, нам приходится расстаться с определенными, обычно скрытыми, ожиданиями, например, с тем, что хорошие человеческие отношения могли бы оказать благотворное влияние на невроз или, в более широком смысле, на развитие личности. Хочется надеяться, что смена окружения, брак, роман, участие в общественной деятельности (социальной, религиозной, профессиональной и т. п.) помогут человеку перерасти свои невротические проблемы. Психоналитическая терапия эти ожидания выражает в убеждении, что ключевой лечащий фактор — возможность пациента установить хорошие отношения с психоаналитиком, а именно такие, в которых отсутствуют травмирующие факторы детства[1]. Это убеждение вытекает из предпосылки, которой придерживаются определенные психоаналитики, что невроз в первую очередь был и остается нарушением отношений с людьми, и поэтому его можно вылечить, выстроив хорошие человеческие отношения. Другие упомянутые ожидания не основаны на именно этой предпосылке, а скорее на том, что мы понимаем, и, по сути, верно понимаем, что отношения с людьми — ключевой фактор в нашей жизни.

Все эти ожидания оправданны по отношению к ребенку и подростку. Даже если у него можно заметить признаки мании величия, или требования особых привилегий, или повышенную обидчивость и т. п., он может быть достаточно восприимчивым к благоприятному человеческому окружению. Оно может развить его тяжелые предчувствия, враждебность, может сделать его более доверчивым и все еще может порвать порочные круги, затягивающие его в невроз. Конечно, мы должны добавить нюанс «более-менее», — в зависимости от степени его личностных нарушений и их

---

[1] Риош Ж. «Явление переноса в психоаналитической терапии» (Janet M. Rioch. «The Transference Phenomenon in Psychoanalytic Therapy». Psychiatry. 1943). «Лечебный эффект в процессе анализа оказывает то, что пациент открывает ту часть самого себя, которую вынужден был вытеснить в первоначальном жизненном опыте. Он может это сделать только в межличностных отношениях с аналитиком, подходящих для такого открытия заново. Реальность постепенно становится „неискаженной“. *Я* обретается заново в личных отношениях аналитика и пациента».

продолжительности, качества и интенсивности хорошего человеческого влияния на него.

Такое влияние на внутренний рост личности будет благотворно и в зрелом возрасте, при условии, что гордыня и ее последствия не слишком глубоко пустили свои корни, или (подойдя с позитивной стороны) при том, что идея самореализации (сам человек может называть это по-разному) все еще жива и осмысленна для него. Мы часто наблюдали, например, как один из супругов делает гигантские шаги в своем развитии, если другой проходит психоанализ и меняется к лучшему. В таких случаях действуют несколько факторов. Обычно проходящий психоанализ партнер рассказывает о своих открытиях относительно себя, о своих внутренних озарениях, и другой партнер может извлечь из этого ценную информацию. Увидев своими глазами, что изменение возможно, он получает толчок к тому, чтобы сделать что-нибудь и для себя. А перспектива лучших отношений стимулирует его перерасти свои собственные нарушения. Подобные изменения могут произойти и вне психоанализа, когда невротик вступает в близкие и продолжительные отношения с относительно здоровым человеком. И тогда многие факторы привлекают его к росту: изменение системы ценностей; чувство, что он принадлежит кому-то и его принимают; снижается возможность экстернализации, и он поворачивается лицом к своим собственным проблемам; появляется возможность услышать и получить пользу от серьезной и конструктивной критики и т. д.

Но эти возможности довольно ограниченные, вопреки ожиданиям. Принимая во внимание, что опыт психоаналитика ограничен тем, что он видит в основном случаи, когда такие надежды не воплощались в жизнь, я рискну предположить, что теоретически эти шансы ничтожно малы, чтобы как-то оправдывать слепую уверенность, возлагаемую на них. Мы снова и снова видим, как человек, раз и навсегда избравший способ решения внутренних конфликтов, вступает в новые отношения с жестким набором своих требований и своих *надо*, со своей правотой и уязвимостью, ненавистью к себе и экстернализацией, со стремлением к власти, капитуляции или свободе. Следовательно, отношения, вместо того чтобы стать радостью для двоих и благотворной почвой для совместного роста, становятся средством удовлетворения невротических потребностей. Такие отношения оказывают на невротика определенное влияние — это в основном уменьшение или снижение внутреннего

напряжения, в соответствии с удовлетворением или фрустрацией его потребностей. Например, захватнический тип будет и чувствовать себя лучше, и функционировать лучше, если ситуация в его руках или окружающие полны уважения к нему и благодарности. Смиренный тип может расцвести, когда он в меньшей степени изолирован и чувствует себя нужным и желанным. Всякий, кому знакомо невротическое страдание, не будет оспаривать субъективную ценность таких улучшений. Но они не обязательно означают внутренний рост. Чаще они лишь означают, что подходящее окружение может позволить невротику почувствовать себя вполне сносно, хотя его невроз никоим образом не исчез.

Та же самая точка зрения относится и к ожиданиям (более безличного свойства), возлагаемым на смену общественных институтов, экономических условий, политических режимов. Конечно, тоталитарный режим успешно прерывает рост личности, что заложено в нем по определению. И в идеале стоит стремиться только к такому политическому режиму, который способствует самореализации как можно большего количества людей. Но даже самые благоприятные изменения внешней ситуации сами по себе не принесут личностного роста. Самое большое, что они могут сделать, это дать лучшую среду для роста.

Отрицательный момент таких ожиданий состоит не в переоценке межличностных отношений, а в недооценке внутрипсихических факторов. Хотя человеческие отношения крайне важны, не в их власти искоренить гордыню человека, который удерживает от общения свое реальное *Я*. В этом решающем вопросе нашего роста гордыня снова оказывается врагом.

Развитие наших задатков не является ни исключительной, ни даже главной целью самореализации. Ядро процесса — раскрытие наших человеческих возможностей; следовательно, в центре него находится развитие нашей способности к хорошим человеческим взаимоотношениям.



Глава 13

Невротические нарушения в работе



Нарушения в нашей трудовой жизни могут происходить из разных источников. Их могут вызвать внешние условия, такие как экономическое или политическое давление, суета и беспокойство, отсутствие времени, или (возьмем характерный и часто встречающийся современный пример) трудности, которые испытывает писатель, когда вынужден учиться выражать себя на новом языке. Трудности создают условия культуры, например такие, как давление общественного мнения, повинуясь которому человек стремится зарабатывать гораздо больше своих реальных потребностей, — как наш городской деловой человек, бизнесмен. Скажем, для мексиканского индейца такая установка не имеет смысла[1].

Однако в этой главе я буду обсуждать не внешние препятствия, а невротические затруднения, поскольку они имеют место и в работе. Сузим тему еще сильнее: многие невротические нарушения в работе связаны с отношением к другим людям: старшим, младшим и равным по положению. И хотя фактически сложно четко отделить их от трудностей, касающихся самой работы, мы оставим эти последние здесь, насколько это возможно, и основное внимание уделим влиянию внутрипсихических факторов на процесс труда и на отношение человека к труду. Наконец, невротические нарушения сравнительно не играют заметной роли в любой рутинной работе. Их влияние возрастает в той степени, в какой работа требует инициативы, предвидения, ответственности, уверенности в своих силах,

[1] Часть этой главы взята из статьи по данной теме «Затруднения в работе» («Inhibitions in Work»), опубликованной в «American Journal of Psychoanalysis», 1948.

изобретательности. Поэтому я ограничу свои заметки такой работой, где мы должны подключать наши личностные ресурсы, — не лишенной творчества в широком смысле этого слова. Примеры научной работы и художественного творчества я предлагаю в качестве иллюстраций, но сказанное относится и к труду матери и домохозяйки, и к работе учителя, бизнесмена, юриста, организатора.

Размах невротических нарушений в работе нешуточный. Как мы сейчас увидим, не все они осознаются; многие проявляются в плохом качестве проделанной работы или в низкой продуктивности. Другие выражаются в различных расстройствах, связанных с работой, таких как сильнейшее напряжение, усталость, истощение, страхи, паника, раздражительность или осознанные страдания из-за затруднений в работе. Очень мало общих и очевидных факторов, которые были бы присущи в этом плане всем неврозам. Но помимо трудностей, сопровождающих данную работу, невротик всегда испытывает *дополнительные,* хотя и не всегда явно выраженные.

Он легко теряет уверенность в себе, без которой немыслима всякая творческая работа, неважно, насколько его подход к работе кажется самоуверенным или реалистичным.

Он редко дает адекватную предварительную оценку того, во что выльется данная работа; ее трудности или недооцениваются, или переоцениваются. Нет, как правило, и адекватной оценки ценности проделанной работы.

Условия, при которых он может выполнить работу, в основе своей ригидные. Они и более необычные, и более неукоснительные, чем обыденные рабочие привычки здоровых людей.

Эгоцентричность невротика ослабляет его внутреннюю готовность к работе. Больше, чем сама работа, его беспокоит, как он с ней справится, какие действия должен предпринять.

Радость или удовлетворение, которые можно получать от подходящей работы, обычно отравлены для него, потому что работа идет слишком нервно, изобилует конфликтами и страхами или субъективно обесценивается.

Но достаточно отойти от этих обобщений и рассмотреть в деталях, как именно проявляются нарушения в работе, и нас больше удивят их различия при различных видах невроза, чем их сходство. Я уже упоминала различия по степени осознания существующих трудностей и по степени, до которой человек страдает от них. Но особые условия, при которых работа может или не может быть выполнена, тоже весьма разнообразны. Это справедливо и для способности прилагать постоянные усилия, рисковать, планировать, принимать помощь, поручать работу другим и т. п. В основном эти различия определены тем главным решением, которое нашел человек для своих внутрипсихических конфликтов. Каждую группу мы обсудим отдельно.

Захватнический тип, независимо от его конкретных характеристик, склонен переоценивать свои способности и таланты. Он склонен также считать свою работу сверхважной и переоценивать качество ее выполнения. Те, кто не склонен разделять такое его мнение, кажутся ему или просто неспособными его понять («и перед этими свиньями приходится метать бисер»), или завистниками, которым вообще нельзя верить. Любая критика, неважно, насколько она серьезная или добросовестная, *eo ipso* ощущается как враждебные нападки. Испытывая потребность отбросить любые сомнения в себе, он склонен задумываться не о справедливости критики, а о том, как оградить себя от нее так или иначе. Другая его потребность в признании его работы, в любой форме, по той же причине безгранична. Он жаждет воспользоваться своим правом получать такое признание и негодует, если его ожидания не оправдываются.

Сопутствует этому его почти полная неспособность доверять другим, по крайней мере коллегам и ровесникам. Он может искренно восхищаться Платоном или Бетховеном, но ему трудно оценить объективно любого современного философа или композитора, и тем труднее, чем более серьезную угрозу он представляет его собственному уникальному значению. Он крайне чувствителен к восхвалению чьих-то успехов в своем присутствии.

Наконец, зов власти, характерный для всей группы, подкреплен неявным убеждением, что просто не существует препятствий, непреодолимых для его силы воли или его выдающихся способностей. Надо полагать, что

тот, кто первым выдвинул лозунг, висящий в некоторых американских учреждениях: «Трудное мы сделаем сейчас, невозможное — чуть погодя», принадлежал к данному типу. В любом случае, человек захватнического типа понимает этот лозунг буквально. Потребность доказать свою власть часто делает его изобретательным и мотивирует взяться за такие задачи, за которые другие взяться не рискнули. Но она же таит опасность недооценить предстоящие трудности. Нет такого дела, которое он не провернул бы в два счета, нет болезни, которую он не диагностировал бы с первого взгляда, нет статьи или лекции, которую он не настрочил бы сию минуту, нет такой поломки, которую он не устранил бы лучше любого механика.

Сочетанное действие этих факторов (переоценка своих способностей и качества проделанной работы, недооценка других людей и возможных трудностей и относительная невосприимчивость к критике) отвечает за то, что он часто не видит существующих в его работе нарушений. Эти нарушения различаются в зависимости от степени преобладания нарциссических, перфекционистских или высокомерно-мстительных склонностей.

Нарциссический тип, которого воображение заносит дальше всех, демонстрирует их наиболее явно. Одаренный примерно в той же степени, он наиболее продуктивный среди личностей, чье главное решение — захватить все вокруг. Но и он сталкивается с различными трудностями. Например, он разбрасывается: его интересы слишком разнообразны, его силы уходят слишком во многих направлениях. Скажем, женщина считает, что должна быть совершенной хозяйкой, женой и матерью, еще она должна быть лучше всех одета, заседать во всех комитетах, участвовать в политике и стать великой писательницей. Деловой человек, помимо того, что стоит у руля слишком многих предприятий, ведет широкую политическую и общественную деятельность. Когда в конце концов такой человек сознает, что ему не сделать столько дел сразу, он утешает себя тем, что все дело в его разносторонней одаренности. С едва скрытым высокомерием он выражает зависть к тем счастливым беднягам, которым достался всего один дар. На самом деле разнообразие его способностей может быть вполне реальным, но не оно источник проблемы. Она возникает из настоятельного отказа от осознания, что его достижениям есть предел.

Следовательно, временное решение ограничить свою деятельность так временным и остается. Несмотря на очевидность противоположного, он быстро скатывается назад, к своему убеждению, что другие бы не могли делать столько дел сразу, а он может и справляется прекрасно. Ограничение собственной деятельности чревато для него поражением и слабостью, которую он презирает. Перспектива быть таким же, как другие люди, с таким же стандартным набором возможностей, унижает его, а потому — нестерпима.

Другие нарциссические личности растрачивают свои силы не на разные виды одновременной деятельности, а на то, чтобы успешно начинать и тут же бросать одно дело за другим. У одаренных молодых людей это выглядит так, словно им просто нужно время, чтобы перепробовать разные занятия и выяснить, что же их больше всего интересует. И только более внимательное исследование личности в целом может показать, насколько верно это простое объяснение. Например, у него вспыхивает страстный интерес к театру, и он пробует себя в качестве драматурга, первые попытки выглядят многообещающими — но вдруг он все бросает. Далее в этом же порыве он пробует писать стихи или заниматься сельским хозяйством. Воспитание детей или медицина — все идет с тем же энтузиазмом, сменяющимся потерей интереса.

Но и у взрослого человека может происходить такой же процесс. Он делает наброски к книге, создает какую-то организацию, у него широкие деловые проекты, он работает над изобретением — но снова и снова интерес испаряется, прежде чем достигнуты первые результаты. Воображение рисует ему величественную картину быстрых и блистательных достижений. Но интерес куда-то пропадает при первой же реальной трудности, с которой приходится столкнуться. Однако гордость не позволяет ему признать, что он бежит от трудностей. Утратив интерес, он, таким образом, сохраняет лицо.

Два фактора вносят вклад в лихорадочные метания, характерные для нарциссического типа: его отвращение к тщательной проработке деталей и к последовательным усилиям. Первая установка уже в школьном возрасте дает основание подозревать невроз. У ребенка могут быть, например, идеи для сочинения, показывающие живость его ума и хорошее воображение, и в то же время он определенно бессознательно сопротив-

ляется тому, чтобы написать работу чисто и без ошибок. Та же неряшливость может снижать качество работы взрослого. Он может считать, что ему подобает выдавать блестящие идеи или проекты, а «шлифуют» их пусть посредственные, обычные людишки. Выходит, что ему не трудно перепоручить работу другим, если только это возможно. При наличии подчиненных или сотрудников, которые способны довести идею до ума, все идет хорошо. Если же ему надо сделать работу самому (написать статью, разработать модель одежды, составить документ), он может считать работу сделанной в совершенстве к своему полному удовлетворению, даже не начав реальную *работу* по обдумыванию идеи, ее проверке, перепроверке и собиранию воедино. Аналогичное может произойти и с пациентом в анализе. И здесь мы видим, что еще определяет его проблемы, помимо общих идей величия: ему страшно увидеть себя во всех подробностях.

Его неспособность к последовательным усилиям имеет те же корни. Его особая гордость — «превосходство без усилий». Его воображение будоражит слава драматичная, «на разрыв», а скромные задачи текущего дня кажутся унизительными. Соответственно, он способен к спорадическим усилиям: может вести себя крайне энергично и предусмотрительно в опасной ситуации, может устроить грандиозный прием или в неожиданном приливе сил сядет строчить ответы на письма, которые копились месяцами, и т. п. Такие усилия питают его гордость, а постоянные — только оскорбляют. Да любой Том, Дик и Гарри могут чего-то достичь, корпя над работой каждый день! Хуже того, не прилагая ни малейших усилий к делу, он всегда отговаривается тем, что уж, без сомнения, достиг бы всех высот, если бы только захотел. Причина глубоко спрятанного страха перед постоянными усилиями в том, что они угрожают разрушить иллюзию неограниченной силы и власти. Давайте предположим, что человек хочет вырастить сад. Нравится ему или нет, но скоро ему придется понять, что земля не превратится в цветущий рай за ночь. Сад будет все краше и краше ровно в той степени, насколько он будет над этим работать. Такой же отрезвляющий опыт он получит, постоянно сидя над докладами и статьями, занимаясь хоть рекламой, хоть преподаванием. Его время и сила фактически ограниченны, и что-то можно, а что-то уже нельзя сделать в рамках этих ограничений. Пока нарциссический тип держится за иллюзию беспредельности своих сил и достижений, он вынужден избегать такого разочаровывающего опыта. Если же это не получается, он не может не страдать от него, как арабский

скакун от воловьего ярма. Конечно же, такое отношение к труду будет, в свою очередь, утомлять и изнурять его.

Подводя итог, скажем, что нарциссичный тип, несмотря на свои прекрасные задатки, часто разочаровывает результатами своей работы, потому что, в соответствии со своей невротической структурой, просто не умеет работать. Трудности *перфекциониста* некоторым образом противоречат друг другу. Он работает методично и, скорее, слишком уж дотошен к деталям. Но он так ограничен тем, что дело *надо* сделать и сделать *как надо*, что просто не остается места для оригинальности и спонтанности. Поэтому он делает все медленно и непродуктивно. Из-за своих требований к себе он легко перетруждается и страшно устает (это свойственно идеальным домохозяйкам), а в результате заставляет страдать других. Кроме того, поскольку он так же дотошно требователен к другим, как и к себе, он часто «стоит у них над душой», особенно если занимает руководящую должность.

У *высокомерно-мстительного типа* тоже есть свой актив и пассив. Он — самый лучший работник по сравнению со всеми остальными невротиками. Как бы ни было странно говорить о страсти по отношению к эмоционально холодному человеку, можно сказать, что у него имеется страсть к работе. Из-за его буйного честолюбия и некоторой пустоты жизни вне работы каждый час, когда он не работает, кажется ему потерянным. Это не значит, что он наслаждается работой (он не умеет наслаждаться ничем), но он и не устает от нее. С виду он трудится неутомимо, как хорошо отлаженный механизм. Тем не менее, при всей своей работоспособности, продуктивности и часто при остром, критическом уме, работает он вхолостую. Здесь не идет речь о худшем варианте этого типа — человеке случая, которого интересует только внешний результат работы — успех, престиж, торжество, — неважно, производит ли он мыло, пишет картины или научные статьи. Но даже если кроме славы ему интересна сама работа, он часто останавливается на краю поля своей деятельности, не пытаясь дойти до сути. Как учитель или социальный работник, он будет, например, интересоваться методиками преподавания или социальной работы, а не детьми или клиентами. Он скорее будет писать критические статьи, чем сам что-то предпримет. Он будет из кожи вон лезть, чтобы ответить на любые вопросы, и все

для того, чтобы за ним осталось последнее слово, но сам не попытается провозгласить что-то новое. Словом, он заботится о том, чтобы *владеть предметом, а не о том, чтобы обогатить его*.

Поскольку его высокомерие не позволяет ему доверяться другим, а своих идей у него дефицит, он может легко присваивать идеи других, даже не замечая этого. Но и попав в его руки, эти идеи превращаются во что-то механическое и безжизненное.

В противоположность большинству невротиков он способен хорошо и быстро планировать и без труда составляет достаточно ясное представление о том, как будут развиваться события (и уверен, что его прогнозы всегда оправдываются). Поэтому он может быть хорошим организатором. Но его способность имеет ряд последствий. Ему трудно перепоручить работу другим. Высокомерно презирая людей, он убежден, что только сам может все сделать правильно. Организуя что-то, он становится диктатором: предпочитает унижать и эксплуатировать, а не стимулировать, убивать радость и инициативу, а не пробуждать их.

Способность строить долгосрочные планы позволяет ему перенести временные неудачи довольно стойко. Однако серьезные испытания ввергают его в панику. Если жить почти исключительно категориями победы или поражения, возможность поражения, конечно, пугает. Но поскольку он *должен* быть выше страха, он злится на себя за свой страх. Кроме того, в таких ситуациях (экзамены, например) он ненавидит тех, кто предназначен быть его «судьей». Все эти эмоции обычно подавляются, и в результате внутренней бури могут проявиться такие психосоматические симптомы, как головная боль, кишечные спазмы, сердцебиение и т. п.

Трудности *смиренного типа* почти симметрично противоположны трудностям захватнического типа. Он склонен ставить неамбициозные цели, недооценивать свою одаренность, важность и ценность своей работы. Его терзают сомнения и самоуничижительный критицизм. Он никак не может поверить в то, что может совершить невозможное, легко идет на поводу у чувства «я не могу». Качество его работы не обязательно страдает, а вот он сам — всегда.

Личности смиренного типа чувствуют себя сравнительно легко и фактически работают хорошо, пока они работают для других: как домохозяйка, экономка, секретарь, социальный работник или учитель, медсестра или ученик (для восхищенного учителя). В этом случае о том, что у них существуют трудности, говорит хотя бы одна из двух часто встречающихся особенностей их работы. Во-первых, заметна разница между их работой в одиночку и совместно с другими. Например, антрополог может во время полевых исследований проявлять неистощимую изобретательность, работая с местными жителями, но, когда дело доходит до формулировки своих открытий, теряется; социальный работник может быть компетентен с клиентами или в качестве супервизора, но ударяется в панику, когда надо написать отчет или отзыв; студент-художник хорошо пишет в классе в присутствии педагога, но потом забывает все, чему его учили. Во-вторых, они могут остановиться на работе, уровень которой значительно ниже их способностей. Им и в голову не приходит, что они зарывают талант в землю.

И все же они способны хотя бы начать самостоятельную работу. Они могут дойти до того момента, когда уже потребуется писать или выступать публично; их честолюбие, в котором они себе не признаются, толкает их к более независимой деятельности; не в последнюю очередь под влиянием самых здоровых и самых рьяных побуждений талант рвется наружу и заставляет их искать ему выражения. И тут, когда они пытаются выбраться из тесных рамок, созданных «процессом усушки» в их невротической структуре, начинаются реальные трудности.

С одной стороны, у них такие же сильные требования совершенства, как и у захватнического типа. Но если те легко самодовольно удовлетворяются достигнутым превосходством, смиренный тип ругает себя неустанно и всегда готов найти недочеты в своей работе. Даже после успешного публичного выступления (например, он провел презентацию или прочел лекцию) он все еще будет сокрушаться, что забыл то или другое, неправильно расставил акценты, держался слишком робко или слишком вызывающе и т. п. Так начинается почти безнадежная битва, в которой он сражается за совершенство, уничтожая самого себя. Вдобавок требования достичь идеала питаются еще из одного источника. Табу на честолюбие и гордость делают его «виноватым», если он стремится к личным достижениям, и только высшие достижения могут искупить вину. («Если ты посредственный музыкант, лучше уж тебе мыть полы».)

С другой стороны, если он перешагивает через эти самые табу или хотя бы начинает осознавать это, начинается саморазрушение. Это процесс, который я описывала, говоря о соревновательных играх: как только такой тип личности понимает, что выигрывает, он не может больше играть. Таким образом, он все время стоит между молотом и наковальней, ему надо и рыбку поймать, и ноги не замочить.

Проблема обостряется, когда конфликт между влечениями к захвату и к смирению выходит на поверхность. Например, художник, пораженный красотой какой-то вещи, уже видит перед собой совершенную композицию. Он начинает писать. Получается прекрасно. Он в приподнятом настроении. Но потом то ли все пошло слишком хорошо (лучше, чем он может вынести), то ли не было достигнуто совершенство, которое он видел перед собой вначале, но он начинает себе вредить. Он пытается улучшать картину. Она становится хуже. Тут он приходит в неистовство. Он продолжает «улучшения», но краски становятся все более неживыми и блеклыми. Его творение погибло в одну секунду; он все бросает в полном отчаянии. Через некоторое время он начинает другую картину — только чтобы пройти через те же муки.

Так же писатель легко начинает новую книгу, пока не понимает, что дело пошло и правда хорошо. С этого момента (не понимая, конечно, что «опасным местом» стало само его чувство удовлетворения) он начинает придираться к себе. Возможно, он действительно дошел до трудного места в сюжете, например до описания того, как главный герой должен вести себя в сложившейся ситуации; однако более вероятно, что эта трудность только кажется ему таковой, потому что ему уже мешает деструктивное презрение к себе. В любом случае он становится беспокойным, не может несколько дней заставить себя сесть за работу, рвет в припадке ярости последние страницы в клочья. Его может преследовать кошмар, где он заперт в одной комнате с маньяком, готовым убить его, — простое и ясное выражение его убийственной злости на себя[1].

[1] В статье «Затруднения в работе» я приводила эти примеры, но рассматривала такое поведение только как реакции на то, что не было достигнуто ожидаемое совершенство.

В обоих примерах (а таких примеров можно легко привести множество) мы видим два четких шага: творческий шаг вперед и деструктивный шаг назад. Говоря о тех личностях, у которых влечения к захвату были подавлены и взяло верх влечение к смирению, мы выяснили, что шаги вперед у них получаются крайне редко, а назад — совершаются с меньшим драматизмом. Конфликт протекает более скрытно, весь внутренний процесс, набирающий ход во время работы, перешел в хроническую форму и усложнился — распутать его стало еще труднее. Хотя в этих случаях нарушения в работе могут быть самой главной жалобой, их не так-то легко распознать. Их природа выясняется постепенно, после того как вся невротическая структура ослабеет.

Сам человек замечает, что при творческой работе ему сложно сосредоточиться. Он легко теряет мысль, или у него вообще нет идей, или мысли его отвлекают всякие повседневные мелочи. Он нервничает, суетится, тупеет, раскладывает пасьянс, звонит по телефону, хотя это и не срочно, делает маникюр, бьет мух. Он сам себе противен, прикладывает героические усилия, чтобы начать работу, но скоро так устает, что вынужден ее бросить.

Сам того не осознавая, он стоит перед собственными извечными препятствиями: самоумалением и неумением взяться за суть вопроса. Его самоумаление во многом происходит из его потребности не позволить себе развернуться, чтобы не нарушить табу на что-то «вызывающее». Он, словно втайне от самого себя, подкапывается под себя, ругает, сомневается в себе — и это все тянет из него все силы. (У одного пациента был характерный зрительный образ себя: на каждом его плече сидит по злобному карлику, они беспрестанно пилят его и говорят обидные гадости.) Он может забыть, что он только что прочел, увидел, подумал, или даже то, что сам писал по данному вопросу. Он может забыть, что собирался написать. Даже если все материалы для статьи под рукой, приходится долго рыться, чтобы их найти и, главное, они пропадают именно тогда, когда крайне необходимы. Точно так же, когда доходит до его выступления во время дискуссии, он начинает с гибельным чувством, что ему нечего сказать, и только постепенно выясняется, что у него много дельных замечаний.

Его потребность сдерживать себя мешает ему пользоваться своими ресурсами. В результате он работает с тоскливым чувством своего бес-

силия и незначительности. В то время как для захватнического типа все, что он делает, имеет великую важность, путь даже объективно эта важность пренебрежимо мала, смиренный тип готов рассыпаться в извинених за свою работу, пусть даже она объективно очень важна. Характерное для него высказывание — ему «надо» работать. В его случае это не свидетельство сверхчувствительности к принуждению, как в случае «ушедшего в отставку». Но он счел бы слишком вызывающим, слишком амбициозным свое признание, что хочет чего-то достичь. Он не может даже *почувствовать,* что хочет сделать хорошую работу — не только потому, что его пугают строгие требования совершенства, но потому, что такое намерение кажется ему высокомерным и рискованным вызовом судьбе.

Суть вопроса от него неизменно ускользает из-за его табу на все, что подразумевает напор, агрессию, власть. Как правило, говоря о его табу на агрессию, мы подразумеваем его неумение требовать, манипулировать другими, подчинять их. Но те же установки преобладают у него по отношению к неодушевленным предметам и интеллектуальным проблемам. Беспомощен он может быть, если нужно заменить колесо на машине или поправить заевшую «молнию», а также и с собственными идеями. Его проблема не в том, что он непродуктивен. У него рождаются хорошие свежие идеи, но ему трудно их ухватить, взяться за них, биться над ними, ломать себе голову и преодолеть проблемы, проверять их, придавать им форму и связывать воедино. Обычно мы не считаем эти операции натиском, напором, агрессивным шагом, мы можем это понять, только когда наши действия затруднены из-за общего запрета на агрессию. Смиренному типу может хватить храбрости высказать свое мнение, если он уж так далеко зашел, что его заимел. Запреты обычно начинаются раньше — он не осмеливается прийти к выводу или иметь свое собственное мнение.

Эти препятствия уже достаточный повод для медленной, с большими потерями времени, неэффективной работы или для того, чтобы вообще ничего не делалось. В этом контексте уместно вспомнить высказывание Эмерсона[1], что мы не совершаем ничего, потому что урезаем себя. Но

[1] *Эмерсон Ралф Уолдо* (1803–1882) — американский писатель и философ. Знаменит своими афоризмами. — *Примеч. ред.*

мучается смиренный тип личности (и в то же время у него остается возможность что-то совершить) потому, что его влечет потребность в высшем совершенстве. Его строгим требованиям должно удовлетворять не только качество проделанной работы — методы работы тоже должны быть совершенными. Студентку-музыканта, например, спросили, занимается ли она регулярно. Она смутилась и ответила: «Не знаю». Для нее «заниматься регулярно» означало сидеть беспрерывно за пианино по восемь часов, исключая даже перерыв на обед. Так предельно и непрерывно сосредотачиваться у нее никак не получалось, и она накидывалась на себя, называла себя дилетанткой, которая никогда ничего не достигнет. На самом деле она тщательно изучала музыкальные произведения, их различное прочтение, движения правой и левой руки — другими словами, ее работа не вызывала нареканий и была вполне серьезной. Имея в виду непомерные *надо*, вроде вышеописанных, легко представить, сколько презрения к себе вызывают у смиренного типа обычно неэффективные способы его работы. И наконец, для довершения картины его трудностей: даже если он работает хорошо или достигает чего-то стоящего, знать ему об этом *не положено*. Образно говоря, его левая рука не должна ведать, что творит правая.

Он особенно беспомощен, принимаясь за творческую работу, например начиная писать статью. Ему сложно все спланировать заранее из-за отвращения к власти над предметом. Следовательно, вместо того чтобы набросать план или проработать материал в уме, он просто начинает писать. На самом деле это типичный и частый путь для другого сорта людей. Захватнический тип, например, так и поступит, без малейших колебаний, а его черновик покажется ему уже законченной работой. Но у смиренного типа просто не лежит душа к черновикам, с их неизбежным несовершенством в формулировке мыслей, стиле и связности. Он остро чувствует каждую неуклюжесть, недостаток ясности или последовательности и т. п. Его критика могла бы иметь рациональное содержание, но бессознательное презрение к себе, которое он вызывает, так мучительно, что он не может заставить себя продолжать. Он говорит себе: «Да оставь ты это; всегда можно будет потом поработать», — но такой подход ему не помогает. Когда он принимается заново, из-под его пера выходят одно-два предложения, иногда он записывает несколько небрежных мыслей на тему. Только потратив огромное количество труда и времени, он наконец спросит себя: «Ну, что же на самом деле ты хочешь написать?» Только

тогда он сделает грубый набросок, затем второй, более детальный, потом третий, четвертый и т. д. Каждый раз затаенная тревога, рожденная его конфликтами, немного затихает. Но когда доходит до финальной доработки, подготовке к отправке или к печати, тревога может снова возрасти, поскольку теперь вещь должна быть безупречной.

Во время этого болезненного процесса острая тревога может возникнуть по двум противоположным причинам: его крайне тревожит, когда дело затрудняется и когда дела идут слишком хорошо. Дойдя до запутанного вопроса, он может отреагировать шоком, рвотой, потерей сознания или может случиться стопор. А с другой стороны, когда он понимает, что все идет хорошо, он может начать саботировать работу еще решительнее, чем обычно. Позвольте мне проиллюстрировать такой саморазрушительный отклик случаем одного пациента, чьи затруднения мы немного уменьшили. Он уже заканчивал статью и заметил, что некоторые параграфы, над которыми он работал, ему вроде бы знакомы. Вдруг он понял, что когда-то их писал. Порывшись на столе, он действительно нашел вполне разборчивый черновик этих параграфов, сделанный им не далее как вчера. Он, не ведая того, почти два часа формулировал идеи, которые уже были им сформулированы. Потрясенный такой «забывчивостью» и думая о ее причинах, он вспомнил, что это место далось ему достаточно легко и он посчитал это счастливым знаком того, что он преодолевает свои трудности и становится способен закончить статью за короткое время. Хотя такие мысли имели подкрепления в действительности, это было больше, чем он смог вынести, и он устроил сам себе маленький саботаж.

Теперь, когда мы разобрались, какие ужасные препятствия приходится преодолевать в работе этому типу личности, проясняются некоторые особенности его отношения к работе. Одна из них включает в себя тяжелые предчувствия и даже панику перед началом отрезка работы, трудного для него: с точки зрения замешанных в этой работе конфликтов она кажется ему невыполнимой задачей. Один пациент, например, регулярно болел простудой перед тем, как надо было читать лекцию или ехать на конференцию; другого тошнило перед премьерами; еще одна валилась с ног от слабости перед походом за рождественскими покупками.

Понимаем мы и то, почему он может делать работу только частями. Внутреннее напряжение, в котором он работает, так велико и так нагнетается

во время работы, что он просто долго не выдерживает. Это касается не только умственной работы, но справедливо и для любой другой, которую он выполняет самостоятельно. Он может убрать в одном ящике стола, а другой оставить на потом. Он подергает сорняки в саду, копнет раз-другой и остановится. Он попишет полчаса-час и сделает перерыв. Но тот же человек может работать без остановки, когда делает что-то для других или вместе с ними.

И наконец мы понимаем, почему он так легко отвлекается от своей работы. Он часто обвиняет себя в том, что не испытывает настоящего интереса к работе, что это вполне понятно, потому что он часто ведет себя как обиженный школьник, которого силой заставляют делать уроки. На самом деле его интерес может быть искренним и серьезным, но процесс работы изводит его даже больше, чем он это осознает. Я уже упоминала незначительные отвлечения от работы, такие как телефонный звонок или сочинение письма. Более того, следуя своей потребности угождать другим и завоевывать их привязанность, он слишком открыт для любых просьб со стороны семьи и друзей. В результате он иногда (по совсем другим, чем у нарциссического типа, причинам) распыляет свои силы. И в довершение, зов любви и пола влияет на него, особенно в юные годы. Хотя любовь обычно все равно не делает его счастливым, она обещает удовлетворить все его потребности. Неудивительно, что он часто стремительно заводит роман, когда слишком одолевают трудности в работе. Это может повторяться из раза в раз: он поработает немного и даже что-то сделает, затем его захватит любовь, иногда похожая на болезненную зависимость; работа стоит на месте или становится невозможной; он вырывается из отношений, снова садится за работу — и так далее.

В итоге мы имеем следующее: любая творческая работа, которую смиренный тип личности делает самостоятельно, делается вопреки преградам, часто непреодолимым. Он вынужден работать не только при постоянных помехах, но также под гнетом тревоги. Степень страдания, связанного с таким процессом творчества, конечно, бывает различной. Есть небольшие отрезки в процессе, когда он не страдает. Он может искренне радоваться, когда задумывает какой-то проект, перебирает идеи, и не рвется на части из-за противоречивых внутренних предписаний. У него может быть краткая вспышка удовлетворения, когда работа

движется к концу. Но затем его чувство удовлетворения от сделанного куда-то улетучивается, как и чувство, что это сделано им, несмотря на внешний успех или признание. Для него унизительно думать об этом, смотреть на это, потому что он никак не может поверить, что сделал это вопреки внутренним проблемам. Для него одно воспоминание о самом существовании этих проблем уже удар по самолюбию.

Естественно, при всех выматывающих трудностях, опасность получить нулевой результат очень велика. Ему может не хватить духу даже начать что-то делать самостоятельно. Он может все бросить в ходе работы. На качестве работы тоже могут отразиться те мучения, с какими она выполнялась. Но есть шансы, что он, при достаточных таланте и выдержке, сделает что-то по-настоящему стоящее, потому что, несмотря на поразительную неэффективность, он работает и работает.

Работе *«ушедшего в отставку»* мешают препятствия совсем другого рода, чем у смиренного и захватнического типов. Тот, кто принадлежит к группе «упорная отставка», тоже может остановиться на меньшем, чем обещают его способности, и с этой стороны он напоминает смиренный тип личности. Смиренный тип попадает в такую ситуацию потому, что чувствует себя в безопасности, только если он может опереться на кого-то, когда нравится и нужен всем, и, с другой стороны, его удерживают табу на гордость и агрессию. «Ушедший в отставку» довольствуется малым, потому что это обязательное условие общего ухода от активной жизни. Условия, при которых он может работать продуктивно, тоже диаметрально противоположны условиям, необходимым для смиренного типа личности. Из-за его отчужденности ему лучше работается одному. С его чувствительностью к принуждению он испытывает затруднения, работая на хозяина или в организации с определенными правилами и распорядком. Однако он может «приспособиться» к такой ситуации. Надев узду на желания и надежды, он яростно не желает перемен, а потому смиряется с неподходящими ему условиями. А поскольку ему не хватает соревновательности и он виртуозно избегает трений, он способен поладить с большинством людей, хотя свои чувства он держит под замком. Но он ни счастлив, ни продуктивен.

Если уж ему приходится работать, он предпочел бы быть фрилансером; но и здесь он сразу ощущает, как его принуждают ожидания других.

Например, дедлайн сдачи в печать, или отправки чертежей, или пошива заказа может давать успокоение смиренному типу, поскольку внешнее давление ослабляет его внутреннее напряжение. Он будет улучшать свою продукцию до бесконечности, если не выставить дедлайнов. Ограничение по срокам позволяет ему быть благосклонным к себе и даже позволяет приложить к делу собственное желание чего-то достичь, сделать что-то, если работа делается для кого-то, кто этого ждет. Для «ушедшего в отставку» дедлайн равносилен принуждению, которое его бесконечно возмущает и может вызвать у него такое сильное бессознательное противодействие, что на него нападут апатия и лень.

Такое отношение к дедлайнам далеко не единственная иллюстрация его общей чувствительности к принуждению. У него подобное отношение к чему угодно, что ему предлагают, просят, требуют, ждут от него, к любой необходимости, с которой он сталкивается, скажем, к необходимости поработать, если хочешь чего-то достичь.

Возможно, самое сложное препятствие для работы — его инертность, значение и формы проявления которой мы обсуждали[1]. Чем больше она захватывает его, тем больше он переносит свою деятельность исключительно в воображение. Неэффективность его работы в результате инертности отличается от неэффективности смиренного типа не только по своим причинам, но и по своим проявлениям. Смиренный тип, которого тянут во все стороны противоречивые *надо*, трепыхается, как пойманная птичка. «Ушедший в отставку» производит впечатление безразличного, безынициативного, заторможенного физически или умственно. Он может все бесконечно откладывать или должен для памяти записывать в записную книжку все дела. И опять, в ярком контрасте со смиренным типом, картина меняется на противоположную, стоит ему заняться собственным делом.

К примеру, один врач не мог выполнять свои обязанности в больнице без своей записной книжки. Он записывал каждого пациента, которого надо осмотреть, каждую летучку, на которую надо пойти, каждое письмо и отчет, которые надо написать, каждый препарат, который надо назначить. Но в свободное время он был очень активен: читал интересующие

[1] См. главу 11 об «уходе в отставку».

его книги, играл на пианино, писал эссе на философские темы. Делал он все это с живым интересом и вполне этим наслаждался. В собственном кабинете он мог быть самим собой — так он считал. Удивительно, что он оказался способным сохранить в целости большую часть своего реального *Я*, правда не позволяя ей соприкасаться с миром вокруг него. То же самое было с его увлечениями в свободное время. Он не собирался становиться хорошим пианистом и не планировал публиковать свои труды.

Чем ближе такой тип к бунту против обязанности соответствовать чьим-то ожиданиям, тем больше он склонен урезать объем любой работы, которая делается совместно с другими или для них либо держит его в каких-то рамках. Он скорее согласится ужать свои жизненные стандарты до минимума ради того, чтобы делать что ему нравится. При том, что его настоящее *Я* достаточно живо, чтобы развиваться в условиях большей свободы, такое развитие дает ему возможность для конструктивной работы, для творческого самовыражения. Но все будет зависеть от его таланта. Не каждый, кто разорвал семейные узы и отправился к Южным морям, становится Гогеном. Не имея благоприятных внутренних условий, он рискует стать лишь грубым индивидуалистом, который получает определенное удовольствие, делая то, что от него не ждут, или живя, не соблюдая общепринятых правил.

Для группы *«барахтающихся в луже»* работа не составляет проблемы. Сам человек опускается, и его работа идет тем же путем. Он не сдерживает в себе ни стремление к самореализации, ни стремление к реализации идеального *Я*, — он просто махнул на них рукой. Следовательно, работа теряет любой смысл, потому что у него нет ни намерения развивать заложенные в нем способности, ни порыва к возвышенной цели. Работа превращается в неизбежное зло, прерывающее «славное времечко, когда можно повеселиться». Она может делаться, потому что этого ждут, но лично в нее не вкладываются. Она может прагматично выродиться в добывание денег или престижа.

Фрейд видел, как часто невротики не могут работать, и признавал важность таких нарушений, возводя в главную задачу лечения пациента возвращение его способности работать. Но он рассматривал эту способность отдельно от мотивации, целей, установок по отношению к работе, от

условий, в которых она может быть выполнена, и от ее качества. В итоге он рассматривал лишь очевидные расстройства рабочего процесса. Подобный взгляд на трудности в работе представляется слишком формальным. Нам станет доступен весь широкий ряд существующих нарушений, только если мы примем во внимание все упомянутые факторы. Иначе говоря, особенности работы и ее нарушений не могут быть не чем иным, как выражением личности в целом.

Когда мы подробно рассматриваем все факторы трудовой деятельности, особенно выделяется один фактор. Это дает повод считать, что неверно думать о невротических нарушениях в работе вообще, а именно о нарушениях, случающихся при неврозе *per se*. Как я упоминала вначале, есть мало утверждений, которые, с оговорками и ограничениями, можно применять ко всем неврозам. Получить точную картину нарушений в данном случае возможо лишь тогда, когда мы научимся различать виды трудностей, возникающих на основе различных невротических структур. Каждая невротическая структура формирует особый набор трудностей в работе. К счастью, это соотношение такое однозначное, что по данной структуре мы можем с большой точностью предсказать природу возможных нарушений. А поскольку при лечении приходится иметь дело не с невротиком вообще, а с живым конкретным человеком, такое уточнение помогает не только быстрее распознать конкретные трудности, но и глубже понять их.

Достойно удивления, сколько страданий причиняют невротику его затруднения в работе. И это даже не всегда осознанные страдания; вряд ли многие люди понимают, что им трудно работается. Но затруднения в работе неизменно влекут за собой огромные потери человеческой энергии: бесполезные потери сил в процессе работы; потери от того, что человек не позволяет себе делать работу, достойную его способностей; потери от того, что не задействуются существующие ресурсы; потери от снижения качества работы. Лично для человека это означает, что он не может осуществить себя в важнейшей жизненной области. Но индивидуальные потери множатся на тысячи случаев, и нарушения в работе становятся потерями в масштабе человечества.

Признавая факт таких потерь, многие люди тем не менее обеспокоены отношением невроза к искусству или, точнее говоря, отношением твор-

ческих способностей художника к его неврозу. «Мы согласны, — скажут они, — что невроз приносит страдания вообще и трудности в работе в частности; но разве мыслимо без него творчество? Разве большинство творцов не страдают неврозами? Разве не уничтожит способность к творчеству попытка психоанализа?» Надеюсь, что некоторая ясность у нас появится, если мы изучим эти вопросы по одному и во всех деталях.

Начнем с того, что не приходится сомневаться в независимости одаренности от невроза. Недавние эксперименты в системе образования показали, что большинство людей может прилично рисовать, если их правильно учить, хотя и тогда не каждый станет Рембрандтом или Ренуаром. Но не следует надеяться, что настоящий талант всегда заявит о себе. Как демонстрируют эти же эксперименты, невроз в значительной степени не позволяет таланту проявиться. Чем меньше чувства неловкости и робости, чем меньше страха не оправдать ожидания окружающих, чем меньше потребность быть правым или совершенным, тем ярче проявляются какие бы то ни было творческие задатки человека. Психоаналитический опыт еще нагляднее показывает, как именно невротические факторы препятствуют творческой работе.

Пока что в опасении за сохранность творческих способностей больше имеет место или нечеткость мысли, или недооценка масштаба и силы имеющегося таланта, то есть способности к художественному выражению конкретными средствами. Но здесь возникает и второй вопрос: хорошо, сам по себе талант не зависит от невроза, но нет ли прямой связи между способностью художника к творческой работе и определенным невротическим состоянием? Для ответа на него нужно выделить те невротические состояния, которые могли бы быть благоприятны для творческой работы. Преобладание склонности к смирению явно неблагоприятно. И фактически людей с такими склонностями не посещают подобные опасения. Они слишком хорошо знают («на своей шкуре»), что это их невроз подрезал им крылья, это он не позволяет им осмелиться на самовыражение. Только люди с явным преобладанием влечений к захвату и группа «бунтарей», принадлежащая к типу «ушедших в отставку», опасаются лишиться из-за психоанализа своих творческих способностей.

Чего же они на самом деле опасаются? Оперируя моей терминологией, скажем, что даже если их тяга к власти может быть невротической, это

их движущая сила, она придает им храбрости и энергии для творческой работы и позволяет им преодолеть все связанные с ней трудности. Или же они считают, что могут творить, только решительно оборвав все ниточки, связывающие их с другими, и решив не беспокоиться о том, чего ждут от них окружающие. От этого их (бессознательный) страх, что, отступив на дюйм от чувства богоподобной власти, они увязнут в сомнениях в себе и испепелят сами себя презрением. «Бунтовщик» опасается, что станет налаженной машиной и его творческая сила ослабнет.

Эти страхи понятны, поскольку те крайности, которых они так боятся, в них существуют, в смысле реальной возможности. Тем не менее эти страхи основаны на ошибочном суждении. Многие пациенты подвержены таким метаниям из крайности в крайность, когда они все еще так захвачены невротическим конфликтом, что думают только в парадигме «или-или» и не способны увидеть реального выхода из своего конфликта. Если психоанализ идет должным образом и дает результат, то им придется столкнуться с презрением к самому себе и склонностью уступать, но, конечно же, не всегда они будут жить с такими установками. Они преодолеют компульсивные компоненты обеих крайностей.

Здесь возникает следующее возражение, более продуманное и существенное, чем прежнее: если психоанализ сумеет разрешить невротические конфликты и сделать человека счастливее, не останется ли у него настолько мало внутреннего напряжения, что он будет довольствоваться просто *бытием,* не испытывая больше внутреннего стремления творить? Не уверена, что это так, но даже если так, разве любое напряжение непременно должно появиться вследствие невротических конфликтов? Мне кажется, что в жизни и без них хватает проблем. Особенно с этим согласится художник, с его чувствительностью выше среднего не только к красоте и гармонии, но и к безобразию и страданию, с его обостренной чувствительностью к эмоциональным переживаниям.

С другой стороны, можно выдвинуть специфическое предположение, что невротические конфликты бывают продуктивны. Наши знания о сновидениях дают повод серьезно отнестись к этому предположению. Мы знаем, что в сновидениях наше бессознательное воображение способно находить решения внутреннего конфликта, длительное время нас беспокоящего. Образы сновидений так насыщенны, уместны, так четко

выражают суть, что приобретают черты художественного творчества. Спрашивается, почему бы одаренному художнику, владеющему изобразительными формами своего искусства и способному к необходимой работе, не создать поэму, полотно, музыкальное произведение сходным путем? Лично я склонна допустить такую возможность.

Но мы должны ограничить такое предположение некоторыми соображениями. В сновидениях человек имеет возможность найти различные виды решений. Они могут быть конструктивными или невротическими, со множеством промежуточных вариантов. Этот факт нельзя сбрасывать со счетов и при оценке художественного произведения. Я бы сказала, что, даже если художник наглядно представил нам только свое особое невротическое решение, оно может иметь мощный резонанс, потому что есть много других людей, кому близко такое же решение. Но можно ли до конца верить тому, что говорят нам, например, полотна Дали или новеллы Сартра, при всем их художественном мастерстве и острой психологической наблюдательности? На всякий случай уточню: я не считаю, что пьеса или рассказ не должны показывать нам невротических проблем. Напротив, когда они доставляют страдания большинству людей, художественное изображение может многим раскрыть глаза на существование этих проблем и значение, прояснить их в сознании людей. И конечно же, я не считаю, что пьесы или рассказы, раскрывающие психологические проблемы, обязаны иметь счастливый конец. «Смерть коммивояжера», например, рассказ не со счастливым концом. *Но он и не оставляет нас в заблуждении.* Кроме того, что в нем выносится обвинение обществу и образу жизни, это открытое заявление о том, что логически ждет человека, сбегающего в воображение (в смысле нарциссического решения) вместо того, чтобы хоть взглянуть на свои проблемы. Произведение искусства смущает нас, если в нем не явно выражена позиция автора или если он выдает и защищает невротическое решение как *единственное*.

Возможно, в представленном возражении заключен ответ на еще один вопрос. Поскольку невротические конфликты или их невротические решения могут парализовать либо исказить творчество художника, мы, конечно, не можем утверждать без оговорок, что они в то же время стимулируют его. Гораздо более вероятно, что большинство таких конфликтов и их решений негативно сказывается на работе художника.

Возникает вопрос, где же нам провести границу между теми конфликтами, которые могут давать более-менее конструктивный толчок к творчеству, и теми, которые душат его, подрезают творцу крылья, умалаяют ценность сделанного им? Может быть, граница тут чисто количественная? Конечно, нельзя сказать, что чем больше конфликтов у художника, тем прекраснее ему работается. Может быть, ему полезно иметь их немножко и вредно, если их чересчур? Но тогда где граница между «немножко» и «чересчур»?

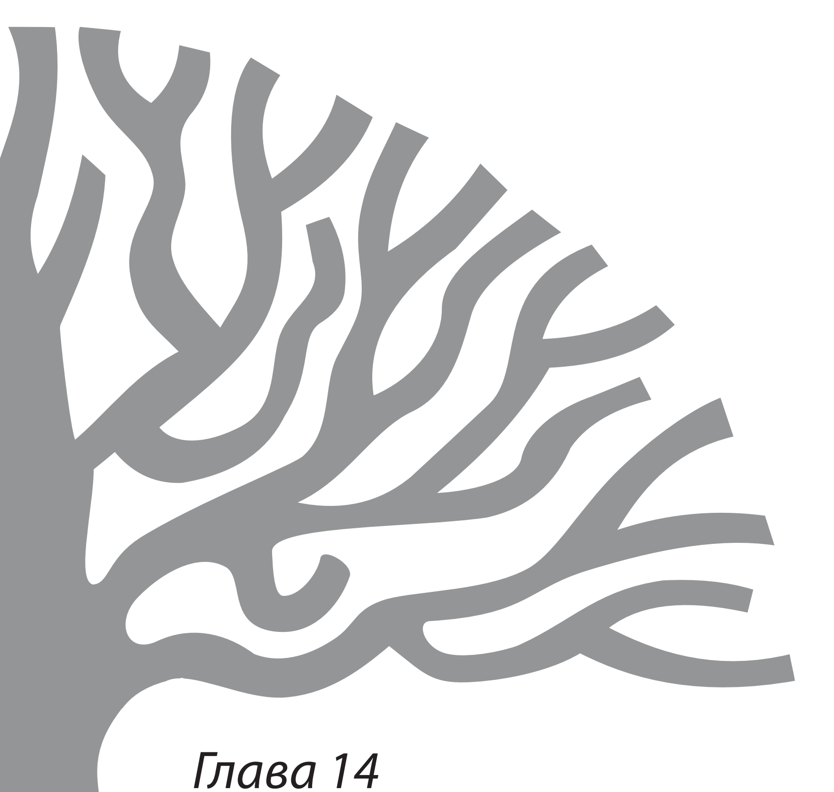
При количественном подходе вопрос явно повисает в воздухе. Размышления о конструктивных и невротических решениях и о том, что в них заключено, говорят о наличии иного направления. Какова бы ни была природа конфликтов художника, он не должен потеряться в них. Он должен иметь в себе что-то конструктивное, чтобы возбудить в себе желание выстоять в конфликтах и выбраться из них. Это соответствует той мысли, что реальное *Я* художника должно быть достаточно живым, чтобы действовать, несмотря на его конфликты.

Из этих размышлений следует, насколько часто выражаемое убеждение в ценности невроза для художественного творчества необоснованно. Остается почти не ощутимая возможность того, что невротические конфликты художника добавляют к его мотивации к творчеству. Так, через все его творчество может проходить тема конфликта и поиска выхода из него. Живописец может выразить свои личные впечатления от горного пейзажа, а может выразить и свой личный опыт внутренней борьбы. Но творчество живо то тех пор, пока живо его реальное *Я*, дающее ему способность к глубоким личным переживаниям и внезапным желаниям и возможность их выразить. Однако сами эти дарования подвержены риску, поскольку при неврозе идет процесс самоотчуждения.

И здесь мы видим уязвимые места утверждения, что невротические конфликты — необходимая движущая сила для художника. В лучшем случае, они могут вызвать небольшой всплеск активности к работе, но сам творческий порыв и творческие силы могут исходить только от его стремления к самореализации и присущей ему энергии. Чем больше эта энергия направляется не на простое и непосредственное *проживание* жизни, а на необходимость что-то *доказывать* (а именно что он тот, кем он не является), тем решительнее творческие способности

художника обречены на умирание. И напротив, к нему может вернуться его продуктивность, когда психоанализ откроет свободный путь его стремлению (влечению) к самореализации. И если бы силу этого влечения понимали, весь спор о ценности невроза для художника даже и не возник бы. *Художник творит не благодаря неврозу, а вопреки ему*. «Своей непроизвольностью искусство обязано *творчеству личности*, которая выражает *себя*»[1].

[1] Д. Макмюррей. «Рассудок и чувство».



Глава 14

Путь психоаналитической терапии



Несмотря на то что иногда невроз вызывает острые нарушения, а иногда положение дел не меняется длительное время, заболевание по своей природе не подразумевает ни того, ни другого состояния. Это *процесс,* который нарастает по инерции и собственной беспощадной логикой захватывает все новые области личности. Это процесс, одновременно порождающий конфликты и потребность в их решении. Но поскольку решения находит невротик только искусственные, то у него возникают новые конфликты, и они требуют новых решений, которые позволили бы ему нормально функционировать. Это процесс, который уводит его все дальше и дальше от реального *Я* и тем самым подвергает угрозе развитие личности.

Мы должны отдавать себе отчет, насколько сложен этот процесс, чтобы не поддаться фальшивому оптимизму, сулящему быстрое и легкое исцеление. Само слово «исцеление» пригодно, если речь идет просто об облегчении симптомов, вроде фобий или бессонницы, а для этого, как нам известно, есть несколько путей. Но мы не можем «вылечить» неверный ход развития пациента. Мы можем только помочь ему постепенно перерасти свои трудности так, чтобы развитие вернулось в более конструктивное русло. Неправильно было бы обсуждать здесь, как нужно определять цели психоаналитической терапии. Естественно, для каждого психоаналитика эта цель вытекает из сути невроза, как он ее себе представляет. Пока, например, мы считали, что решающим фактором при неврозе являются нарушения человеческих отношений, целью терапии было помочь пациенту наладить хорошие отношения с другими. Теперь, увидев природу и важность внутрипсихических процессов, мы склонны

формулировать задачу не как исключение нежелательных факторов, а как включение желательных. Мы хотим помочь пациенту найти себя и тем самым получить возможность самореализации. Его способность выстраивать хорошие человеческие отношения — ключевая часть самореализации, но которая включает в себя также способность к творческой работе и к принятию ответственности. Психоаналитик должен помнить о цели своей работы с первой сессии и до последней, поскольку цель определяет ход предстоящей работы и ее дух.

Чтобы в самом начале оценить степень трудности терапевтического процесса, мы должны подумать, с чем придется столкнуться пациенту. Как минимум пациент должен преодолеть все те потребности, влечения или установки, которые препятствуют его росту: только когда начинают рассеиваться его иллюзии о себе и его иллюзорные цели, у него появляются шансы увидеть свои задатки и развить их. Насколько он сможет отставить свою ложную гордость, настолько он сможет быть менее враждебным к себе и укрепить уверенность в себе. Только когда его *надо* потеряют свою власть над ним, он сможет открыть свои подлинные чувства, желания, мнения, идеалы. Встретившись лицом к лицу со своими конфликтами, он получит возможность стать подлинно цельной личностью.

Это совершенно несомненно и очевидно для психоаналитика, но не для пациента. Он убежден, что выбрал правильный образ жизни и что только так он сможет найти мир в душе и реализовать себя. Он считает, что гордость придает ему внутреннюю силу и достоинство, что без *надо* его жизнь превратилась бы в хаос и т. п. С точки зрения объективного постороннего наблюдателя очевидно, что все эти ценности — ложные. Но пока пациент не имеет других ценностей, он должен за них держаться.

Более того, он должен держаться за свои субъективные ценности, потому что иначе все его психическое существование оказывается под угрозой. Решение, которое он нашел для своих внутренних конфликтов (условно мы обозначили его как выбор «власти», «любви» или «свободы»), не только кажется ему правильным, мудрым и желанным, но и единственно безопасным. Оно дает ему чувство цельности — перспектива столкнуться со своими конфликтами ужасает его, — он боится, что развалится от этого

на части. Его гордость не только обеспечивает ему чувство собственного достоинства или значимости, но и охраняет его от ужасной опасности быть поглощенным ненавистью или презрением к себе.

Во время психоанализа пациент оберегает непонимание своих конфликтов или ненависти к себе за счет тех особых средств защиты, которые оставляет ему доступными его невротическая структура. Захватнический тип избегает осознания того, что у него есть какие-то страхи, чувство беспомощности, потребность в привязанности, заботе, помощи или сочувствии. Смиренный тип упорно закрывает глаза на свою гордость или на то, что он всеми силами стремится к собственной выгоде. «Ушедший в отставку», чтобы отправить на дно свои конфликты, ставит на них тяжеленный груз вежливой незаинтересованности и лени. У всех пациентов избегание конфликтов имеет двойную структуру: они не позволяют конфликтующим тенденциям подняться на поверхность и никакой вспышке внутреннего озарения не позволяют осветить их глубину. Некоторые пытаются убежать от конфликта, прибегая ко всеобъемлющей интеллектуализации или психической фрагментации. У других защита еще более диффузная и выражается в бессознательном сопротивлении попытке обдумать что-либо до полной ясности или в бессознательном цинизме (в смысле отрицания ценностей). И нечеткость мышления, и циничные установки в этих случаях напускают такого туману, что конфликт становится невозможно разглядеть.

Пациент всеми силами стремится закрыться от переживания ненависти или презрения к себе, а удастся ли ему это, зависит от того, избежит он осознания, что его *надо* не выполняются, или нет. Следовательно, при психоанализе он вынужден бороться против любого реального понимания своих недостатков: его внутренние предписания провозглашают их непростительными грехами. Поэтому любое предположение по поводу его недостатков воспринимается им как несправедливое обвинение, и он занимает оборонительную позицию. Защита с воинственным или извиняющимся оттенком позволяет ему укрыться от болезненного исследования истины.

Эта настоятельная потребность пациента защитить свои субъективные ценности и уберечься от опасностей (или от субъективного ощущения тревоги и даже ужаса) негативно влияет на его способности к сотрудни-

честву с психоаналитиком, несмотря на благие осознанные намерения. Защищаться ему необходимо, и он защищается.

До сих пор мы видели, что защитные установки направлены на сохранение *status quo*[1]. Этим отличаются большинство периодов психоаналитической работы. Например, в начальной фазе работы с «ушедшим в отставку» потребность пациента сохранить свою замкнутость, отчужденность, свою «свободу», свою политику не-хочу или не-буду-бороться полностью определяет его установку по отношению к психоанализу. Но у захватнического и смиренного типов, особенно в начале работы, на пути к прогрессу психоаналитической работы стоит другая сила. Как в жизни они открыты позитивным целям (достижение абсолютной власти, торжества или любви), так и в психоанализе они стремятся к ним изо всех сил. Психоанализу предстоит убрать все преграды к их блистательному торжеству или к достижению безукоризненной, волшебной силы воли; обаяния, перед которым никто не устоит; умиротворенной святости и т. п. Следовательно, здесь уже пациент не просто на страже своих целей, а пациент и психоаналитик что есть сил тянут в разные стороны. Они могут говорить об эволюции, росте, развитии, но суть этих понятий для них разная. Психоаналитик имеет в виду развитие реального *Я*; пациент может думать только о совершенствовании своего идеального *Я*.

Все эти негативные силы уже присутствуют в мотивах обращения пациента за помощью к психоаналитику. Пациент хочет пройти психоанализ, чтобы избавиться от таких проблем, как фобия, депрессия, головная боль, затруднения в работе, половые расстройства, повторяющиеся неудачи того или иного рода. Он приходит, потому что не знает, как справиться с тяжелой жизненной ситуацией — жена изменяет, муж ушел из семьи. Он может прийти и потому как в глубине души чувствует, что остановился в развитии. Все эти, казалось бы, достаточные причины для прохождения психоанализа не требуют дальнейшего изучения. Но, по вышеупомянутым причинам, мы все же спросим: кто страдает? Сам человек, с его реальным желанием быть счастливым и расти, или его гордость?

---

[1] Я предлагала такое определение «сопротивления» в «Самоанализе». Глава 10 «Работа с сопротивлениями».

Конечно, здесь нельзя провести четкую грань, но следует помнить, что в основном это гордость делает некоторые существующие расстройства невыносимыми. Агирофобия (боязнь переходить улицу), например, может быть невыносима для человека, потому что задевает его гордость —он не способен контролировать любую ситуацию. Уход из семьи мужа становится катастрофой, если фрустрирует невротическое требование честной сделки. («Я была такой хорошей женой, я имею право на его преданность».) Сексуальные затруднения, не беспокоящие одного, будут невыносимы для другого, который должен быть образцом «нормальности». Остановка в развитии может так сильно удручать из-за того, что не получается блистать без усилий. Гордость видит свою роль в том, что за помощью могут обратиться по поводу незначительного, но задевающего гордость нарушения (дрожат руки, в лицо бросается краска, страшно выступать на публике), не обращая внимания на нарушения гораздо более важные, но не особо влияющие на решение пройти психоанализ.

С другой стороны, гордость не пускает к психоаналитику тех, кому нужно и можно помочь. Их гордость, возведя в идеал самодостаточность и «независимость», превращает перспективу помощи в унижение. Обратиться за помощью недопустимо: нельзя «распускаться». Надо уметь со всем справляться самому. Гордость от умения владеть собой не позволяет даже допустить существования каких-то там невротических проблем. В лучшем случае они захотят получить консультацию по поводу невроза приятеля или родственника. В таких случаях психоаналитик должен быть готов к тому, что для них это единственная возможность поговорить, хоть и косвенно, о своих собственных затруднениях. Из-за гордости они не могут реалистично взглянуть на свои проблемы и получить помощь. Конечно, не какой-то особый вид гордости запрещает обращаться к психоаналитику. Любой фактор, вытекающий из решения внутренних конфликтов, может стать помехой. Например, «уход в отставку» может быть так глубок, что они лучше махнут рукой на свои нарушения («уж такой я родился»). Смирение не дает «эгоистично» сделать что-то для себя самого.

Негативные силы действуют и в тайных ожиданиях пациента от психоанализа — я упоминала об этом, обсуждая общие трудности психоаналитической работы. Повторю, что он отчасти ожидает, что психо-

анализ устранит помехи, ничего не меняя в невротической структуре, а отчасти — что он воплотит в реальность бесконечную мощь его идеального *Я*. Более того, эти ожидания распространяются не только на цель психоанализа, но и на способ ее достижения. Редко встречается (а иногда вообще отстуствует) у пациентов неприятное предчувствие, что придется работать. Здесь включаются несколько факторов. Конечно, всякому, кто что-то читал о психоанализе или пытался анализировать себя или других, будет затруднительно предвидеть тяжелую работу, с ним связанную. Но, как при всякой новой работе, со временем пациент принял бы ее содержание, не мешай ему гордость. Захватнический тип недооценивает свои трудности и переоценивает свою способность к их преодолению. При его могучем уме или всесильной воле он *должен* суметь моментально использовать их по полной. «Ушедший в отставку», скованный ленью и параличом инициативы, ждет, пока психоаналитик выдаст ему волшебный ключик к его проблемам, и с терпеливым интересом постороннего наблюдает за ним. Чем более в пациенте заложено элементов смирения, тем нетерпеливее он ждет, что психоаналитик, увидев, как он страдает и умоляет о помощи, просто возьмет и взмахнет волшебной палочкой. Все эти верования и надежды скрыты под слоем рациональных ожиданий.

Тормозящий эффект таких ожиданий достаточно очевиден. Неважно, надеется ли пациент на волшебство или на собственные силы при достижении желанного результата: ему все меньше хочется собрать необходимые для работы силы, и психоанализ становится скорее магическим процессом. Излишне говорить, рациональные объяснения тут бесполезны, потому что нисколько не затрагивают внутренней необходимости волшебства, определяющей *надо* и стоящие за ними требования. В период действия этих тенденций требования быстрого исцеления необычайно сильны. Пациент игнорирует тот факт, что мгновенные исцеления говорят только об изменении симптоматики, и воодушевляется тем, что он принимает за легкий путь к здоровью и совершенству.

Во время психоанализа действие этих негативных сил может принимать бесконечно разнообразные формы. Психоаналитику важно их знать, чтобы быстро определять, и я упомяну только о немногих из них. Обсуждать их я не буду, поскольку нас интересует не психоаналитическая техника, а суть терапевтического процесса.

Пациент может спорить, проявлять сарказм, вести себя вызывающе; может прятаться за фасадом вежливой уступчивости; может изворачиваться, терять тему, забывать о ней; он может говорить с убийственной рассудительностью, будто все это касается не его; может взрываться вспышками ненависти или презрения к себе, тем самым предостерегая психоаналитика заходить дальше, и т. д. Все эти трудности могут себя обнаружить в непосредственной работе над проблемой пациента или в его отношениях с психоаналитиком. В сравнении с другими человеческими отношениями психоаналитические комфортнее для пациента в одном аспекте. Психоаналитик меньше вступает с ним в игру, поскольку сосредоточен на том, чтобы понять проблемы пациента. В других аспектах они сложнее, поскольку расшевеливают конфликты и тревоги пациента. Тем не менее это *человеческие* отношения, и все трудности пациента в отношениях с людьми проявляются и здесь тоже. Самая выдающаяся из них — компульсивная потребность пациента во власти, любви или свободе во многом определяет развитие психоаналитических отношений и делает его сверхчувствительным к руководству, отвержению или принуждению со стороны психоаналитика. Поскольку его гордость обречена быть задетой в процессе психоанализа, он склонен легко чувствовать себя униженным. Из-за своих ожиданий или требований он часто разочарован и оскорблен. Волна самообвинения и презрения к себе вызывает в нем чувство, что его обвиняют и презирают. А когда его охватывает порыв саморазрушительной ярости, он может браниться по поводу и без, держится оскорбительно по отношению к психоаналитику.

Наконец, пациенты регулярно переоценивают значимость психоаналитика. Он для них не просто профессионал. Неважно, насколько искушен пациент, в глубине души он относится к психоаналитику как к врачу, наделенному сверхчеловеческими способностями к добру и злу. И страхи, и ожидания, сливаясь, создают эту установку. Психоаналитик властен причинить им боль, растоптать их гордость, вызвать презрение к себе — но ведь и чудом исцелить! Короче говоря, это чудодей, во власти которого низринуть их в ад и вознести на небеса.

Мы можем понять значение этих защит, изучив их с разных точек зрения. Работая с пациентами, мы поражаемся, как они способны ставить палки в колеса психоаналитическому процессу. Они затрудняют, а иногда делают

вовсе невозможным для пациента самоизучение, самопонимание и изменения. С другой стороны, как признавал Фрейд, говоря о «сопротивлении», они указывают нам кратчайшую верную дорогу. Узнавая одновременно те субъективные ценности, которые пациенту нужно защитить или приумножить, и ту опасность, от которой он ограждает себя, мы понемногу узнаем о том, какие силы движут им и каково их значение.

Более того, хотя защиты создают разной сложности помехи лечению, и (искренне говоря) психоаналитику иногда хочется, чтобы их было поменьше, но без них процедура анализа требовала бы куда большей осторожности. Психоаналитик старается избегать преждевременных интерпретаций, но поскольку у него нет божественного всеведения, то иногда получается задеть в пациенте гораздо больше того, с чем тот может справиться. Психоаналитик может сделать замечание, которое кажется ему безобидным, но пациента оно встревожит до глубины души. Или, даже без всяких замечаний, в результате собственных ассоциаций или сновидений, пациенту могут открыться перспективы, которые лишь напугают его, но не дадут каких бы то ни было указаний. Следовательно, вне зависимости от того, насколько мешают защиты, в них есть и положительные моменты, поскольку они являются выражением интуитивного процесса самозащиты, необходимого из-за неустойчивости внутреннего состояния, созданного гордыней.

Любая тревога, возникающая в ходе психоаналитической терапии, обычно влечет за собой новую тревогу, поскольку пациент склонен расценивать ее как признак ухудшения. Но чаще это на самом деле не ухудшение. Значение тревоги можно оценить только в контексте ее возникновения. Она может сигнализировать о том, что пациент подошел к своим конфликтам или к ненависти к себе ближе, чем может вынести в данный момент. В этом случае справляется он с ней привычным способом. Перспектива, которая, казалось, открыта перед ним, закрывается; у него не получилось ею воспользоваться. С другой стороны, возникновение тревоги придает его стараниям глубокий положительный смысл. Это доказательство того, что пациент теперь уже чувствует достаточно сил, чтобы отважиться на риск открытой встречи со своими проблемами.

Психоаналитическая терапия следует древним путем, проторенным за века истории человечества. Соглашусь с Сократом и индийской фило-

софией — это *путь к изменению через самопознание*. Новизна только в методе самопознания, которым мы обязаны гению Фрейда. Психоаналитик помогает пациенту осознать все силы, действующие внутри него, негативные и конструктивные, и первые — победить, а вторые — мобилизовать. Хотя негативные силы ведут свою деятельность одновременно с созидательной деятельностью конструктивных, мы обсудим их по отдельности.

Когда я читала курс лекций по предмету этой книги[1], после девятой лекции меня спросили, когда же, наконец, речь пойдет о лечении. Я ответила, что о нем-то речь и шла. Имея информацию о возможных психологических осложнениях, каждый получает шанс разобраться с самим собой. А когда мы спрашиваем здесь, что пациент должен осознать, чтобы искоренить гордыню и все ее последствия, мы ответим, что он должен осознать каждую грань того, что мы обсуждали в этой книге: свою погоню за славой, свои требования, свои *надо*, свою гордость, свою ненависть к себе, свое самоотчуждение, свои конфликты, свое особое их решение — и влияние, которое все эти факторы оказывают на его отношения с людьми и способность к творческой работе.

Кроме того, пациент должен осознать не только эти отдельные факторы, но их связи и взаимодействия. Самое главное в этом плане — осознать, что ненависть к себе составляет единое целое с гордостью, и одна не бывает без другой. Нужно увидеть каждый отдельный фактор в контексте всей своей невротической структуры. Например, пациенту придется увидеть, что его *надо* обусловлены особыми видами гордости и что их невыполнение влечет самообвинения, а те — потребность защититься от их атаки.

Осознать все эти факторы — это не получить информацию о них всех, а приобрести о них знание. Как говорит об этом Макмюррей, «такую концентрацию на объекте, такое безразличие к обсуждаемому человеку, какие характерны для „информационной“ установки, часто называют объективностью. Но на самом деле — это только обезличивание. Информация — всегда информация о чем-то, а не знание этого. Наука не может сделать так, чтобы вы знали свою собаку, она может только рассказать о собаках вообще. Вы можете узнать ее, нянчась с ней во время чумки,

[1] В Новой школе социальных исследовании, в 1947 и 1948 гг.

уча ее, как положено вести себя в доме, играя с ней в мячик. Конечно, вы можете *использовать* научную информацию о собаках вообще, чтобы лучше узнать свою собаку, но это другой разговор. Науке есть дело до общего, до более или менее универсальных характеристик предметов вообще, а не до отдельного случая. Но все реальное — всегда отдельный случай. Странно, но наше знание о вещи зависит от нашего личного к ней интереса» (Д. Макмюррей. «*Рассудок и чувство*»). Но такое знание о себе задействует следующие два фактора. Пациенту ничем не поможет общее заключение, что в нем переизбыток ложной гордости, или что он сверхчувствителен к критике и неудачам, или что он склонен к самоупрекам, или что у него есть конфликты. Поэтому первый фактор — это осознание *особенных* путей, которыми все эти факторы действуют внутри него, и *конкретных деталей* их реализации в его *отдельной* жизни, прошлой и настоящей. На первый взгляд покажется очевидным, что никому не помогут, например, сведения о *надо* вообще или даже о том, что они есть и у тебя лично и что нужно докапываться до их особенного содержания, выяснять особенные факторы, которые делают их необходимыми, и конкретное влияние их на твою отдельную жизнь. Но сделать ударение на *отдельном* и *особенном* необходимо, во-первых, потому что по ряду причин (отчуждение от себя, потребность скрыть бессознательные притязания) пациент склонен к неопределенности или к безличности.

Во-вторых, знание о себе не должно остаться интеллектуальным знанием, хотя это может быть начальным уровнем, а должно стать *эмоциональным переживанием*. Оба фактора взаимосвязаны, потому что никто не может чувствовать, например, гордость вообще: ее можно чувствовать только в связи с чем-то конкретным.

Почему так важно, чтобы пациент не только знал о силах, действующих в нем, но и чувствовал их? Интеллектуальное понимание или познание какой-то вещи в строгом смысле слова — не «понимание» и не «познание» вообще: подумав о ней, мы ее еще не обрели и не «познали», она не воплотилась для нас, не стала нашей. Может быть, умом пациент верно понимает проблему; но ум, как зеркало, не поглощает лучи света, а отражает их, поэтому и прикладывает он такие «озарения» не к себе, а к другим. Или же гордость за свой ум молниеносно им овладевает: он гордится, что обрел истину, от которой другие отворачиваются и закрываются; он начинает так и сяк выворачивать свое открытие, тут же его мститель-

ность или, например, обидчивость становятся полностью рациональными реакциями. Или, наконец, власть чистого разума может показаться ему достаточной для изгнания беса проблемы: увидеть — *это и есть* решить.

В истории психоанализа интеллектуальное знание считалось лечащим фактором. Сперва оно означало появление детских воспоминаний. Переоценка интеллектуального знания в те же времена просматривалась также в предположении, что одного рассудочного признания иррациональности какой-то тенденции уже будет достаточно, чтобы все пришло в норму. Потом маятник качнулся в другую сторону: самым важным стало эмоциональное переживание, и с того момента это всячески подчеркивалось. Фактически большинство психоаналитиков считает прогрессом такое смещение акцентов. Каждому из них, по-видимому, понадобилось самому открыть для себя важность эмоционального переживания[1].

Более того, только изжив полностью иррациональность до этой поры бессознательных или полуосознанных чувств или влечений, мы постепенно узнаем, какой интенсивной и компульсивной силой обладает наше бессознательное. Пациенту недостаточно согласиться с возможностью того, что его отчаяние из-за неудовлетворенной любви в реальности — чувство унижения, потому что задета его гордость своей неотразимостью или тем, что он владеет душой и телом другого человека. Он должен *прочувствовать* унижение и, позднее, власть его гордости над ним. Недостаточно краешком глаза увидеть, что его гнев или самоупреки, возможно, сильнее, чем требуют обстоятельства. Он должен *прочувствовать* всю силу своей ярости или глубину презрения к себе: только тогда он отдаст должное мощи (и иррациональности) некоторых бессознательных процессов. Только тогда у него появится мотив узнать о себе больше.

Важно также испытывать чувства в их правильном контексте и пытаться пережить те чувства или влечения, которые еще только понимаешь умом,

---

[1] См.: Отто Ранк и Шандор Ференци. «Развитие психоанализа» (Otto Rank and Sandor Ferenczi. «The Developement of Psychoanalysis». Neurosis and Mental Disease Publ. № 40. Washington, 1925); Т. Рейк. «Удивление и психоаналитик» (Theodore Reik. «Surprise and Psychoanalyst». Kegan Paul. London, 1936); Дж. Г. Ауэрбах. «Изменение ценностей через психотерапию» (J. G. Auerbach. «Change of Values through Psychotherapy». Personality. Vol. 1, 1950).

но пока не чувствуешь. Вспомним пример женщины, испугавшейся собаки сразу после того, как она не смогла взойти на вершину горы, — сам страх был прочувствован ею в полную силу. Она смогла преодолеть этот страх с мыслью, что он — результат презрения к себе. Хотя последнее вряд ли было до конца пережито, ее открытие все равно означало, что она испытала страх в правильном контексте. Но ее продолжали атаковать другие страхи, пока она не почувствовала, до какой глубины презирает себя. А в свою очередь, переживание презрения к себе помогло ей только тогда, когда она испытала его в контексте своего иррационального требования — владеть любой ситуацией.

Эмоциональное восприятие некоторых чувств или влечений, прежде неосознаваемых, может случиться внезапно и иметь все признаки разоблачения. Но чаще оно формируется постепенно, в процессе серьезной работы над проблемой. Сперва, например, пациент признает, что его раздражительность содержит-таки элементы мстительности. Он может заметить связь между этим состоянием и уколом гордости. Но в какой-то момент он должен пережить, как сильно он задет и как влияет на его чувства желание отомстить. Другой пример: он может заметить, что в каком-то случае негодует и оскорблен больше, чем следует. Он может признать, что эти чувства возникли в ответ на разочарование в определенных ожиданиях. Он соглашается с предположением психоаналитика, что это, может быть, неразумно, но считает свое негодование и обиду совершенно законными. Постепенно он сам будет замечать у себя ожидания, поразительную безрассудность которых не сможет не признавать. Позднее он все же поймет, что это не безвредные желания, а скорее жесткие требования. Со временем ему откроются их масштаб и фантастический характер. Затем наступает очередь переживаний моментов, когда он бывает полностью раздавлен или бешено разъярен, если они фрустрированы. Наконец, до него доходит их могущество. Но и в этот момент ему все еще далеко до переживания того, что он скорее умрет, чем откажется от них.

Последняя иллюстрация: он знает, что мастер «устраиваться» или что иногда ему нравится дурачить или обманывать других. По мере того как он все больше отдает себе в этом отчет, он может понять степень своей зависти тем, которые все же «устроились» лучше него, и как он бесится, когда его дурачат или обманывают. Он все больше будет понимать, как

на самом деле гордится своей способностью обманывать и надувать. И в какой-то момент его должно, как говорится, пронять до мозга костей: его поглощает эта страсть.

Но что же делать, если пациент просто не испытывает определенных чувств, порывов, стремлений — всего в этом роде? В конце концов, нельзя искусственно внушать чувства. И все же здесь немного поправит положение совместная убежденность пациента и психоаналитика в *желательности* того, чтобы чувства (к чему бы они ни относились) появились и проявились в полную свою силу. Это поможет обоим настроиться на разницу между работой мысли и эмоциональной вовлеченностью. Кроме того, это подстегнет их интерес к анализу факторов, связанных с эмоциональными переживаниями. Они могут быть различны по своему охвату, силе и роду. Психоаналитику важно установить, влияют ли они как-то на чувства вообще или только на конкретные чувства. Выдающаяся роль принадлежит неспособности или слабой способности пациента переживать что-либо *предосудительное*. Одного пациента, который считал себя совершенством в деликатности, вдруг осенило, что он бывает убийственно деспотичным. Сразу же он выдал оценочное суждение, что это неправильная установка и что он должен это прекратить.

Такие реакции производят впечатление искреннего порыва выступить против невротических тенденций и желания их изменить. На самом деле в таких случаях пациент раздираем гордостью и страхом перед презрением к себе, а потому он поспешно пытается затушевать неудобную тенденцию, прежде чем успевает понять и прочувствовать ее во всей полноте. Другой пациент, который положил табу на то, чтобы занимать выгодное положение или пользоваться его привилегиями, обнаружил, что под его сверхскромностью маскируется потребность искать свою выгоду; что в действительности он приходит в ярость, если сложившаяся ситуация ему ничего не дает, и заболевает всякий раз после общения с людьми, некоторым образом лучше него сумевшими устроиться в жизни. И тогда он тоже заключил, причем молниеносно, что он мерзавец, — и тем самым в корне пресек возможное переживание и последующее понимание подавленных агрессивных тенденций. Также оказались перекрытыми все пути для осознания существующего конфликта между компульсивной «неэгоистичностью» и жадным приобретательством.

Люди, которые прислушивались себе и почувствовали некоторые свои внутренние проблемы и конфликты, зачастую скажут: «*Я* так много (а возможно даже — всё) знаю о себе, и это помогло мне лучше владеть собой; но в глубине-то *Я* все такой же беззащитный и несчастный». При детальном рассмотрении обычно в таких случаях оказывается, что внутренние озарения были односторонними и искусственными, и их нельзя считать осознанием в глубоком и всеобъемлющем смысле, как здесь разъяснялось. Но предположим, что такой человек действительно прочувствовал действие некоторых важных сил внутри него и увидел их влияние на свою жизнь; как и насколько его озарения сами по себе помогают ему освободиться? Они всего-навсего иногда расстраивают его, а иногда приносят облегчение, а по-настоящему, меняют ли они хоть что-нибудь в его личности? Вопрос этот с первого взгляда может показаться слишком обтекаемым, чтобы дать на него удовлетворительный ответ. Но я подозреваю, что мы все склонны переоценивать терапевтический эффект этих сил. И поскольку мы хотим узнать точно, что же его дает, давайте исследуем изменения, которые они приносят с собой, то есть их возможности и границы этих возможностей.

Открытие в себе гордыни неизбежно у каждого повлечет изменение ориентиров. Человек начинает понимать, что определенные его представления о себе были фантастическими. Потихоньку он приходит к мысли, что с такими требованиями, которые он предъявляет к себе, пожалуй, не справился бы никто, а требования, которые он предъявляет к другим, не только выстроены на шатком основании, но еще и нереальны.

Он начинает видеть, что необыкновенно гордится некоторыми качествами, которых у него нет, или, про крайней мере, нет в такой степени, как он считал — например, что его независимость, которой он так гордился, скорее чувствительность к принуждению, чем реальная внутренняя свобода; что он, фактически, не такой уж кристально честный, каким себя представлял, поскольку полон бессознательных претензий: что, гордясь своей властью, он не хозяин в своем доме; что львиная доля его любви к людям (которая и превращает его в такого чудесного человека) — результат компульсивной потребности в любви или в восхищении.

Наконец, он начинает сомневаться в правильности своей системы ценностей и своих целей. Может быть, его самоупреки не только признак

нравственного чутья? Может быть, его цинизм не показатель того, что он выше обычных предрассудков, а только удобный способ игнорировать собственные убеждения? Может быть, считать каждого мошенником — это вовсе и не житейская мудрость? Может быть, замкнутость его многого лишает? Может быть, власть или любовь — не единственный ответ на все вопросы?

Все такие изменения можно принять как постепенную сверку с реальностью и проверку системы ценностей. Это шаг за шагом подтачивает гордыню. Для переориентации, которая и есть цель терапии, это совершенно необходимое условие. Но пока что все они ведут к *избавлению от иллюзий*. И они одни не могут и не будут иметь законченного и продолжительного освободительного эффекта (если вообще будут эффективны) без одновременных конструктивных шагов.

Когда на заре психоанализа психиатры рассматривали его как одну из возможных форм психотерапии, некоторые отстаивали тот взгляд, что за анализом должен следовать синтез. Они считали обязательным условием необходимость определенных «разоблачений». Но после этого врач должен предложить взамен пациенту что-то позитивное, чем он мог бы жить, во что мог бы верить, ради чего мог бы работать. Когда такие предложения возникали, возможно, из неверного понимания психоанализа в них было много ошибочного, но они были подсказаны хорошей интуицией. На самом деле, эти предложения более относятся к психоаналитическому мышлению нашей школы, чем школы Фрейда. Фрейд видел процесс лечения иначе, чем видим мы: убрать препятствия, чтобы создать возможность для роста. Главная ошибка тех предложений была в значении роли терапевта. Вместо того чтобы довериться конструктивным силам самого пациента, врач достаточно искусственным путем, как *deus ex machina*, пытался обеспечить ему позитивный жизненный путь.

Старинная врачебная мудрость гласит, что силы выздоровления присущи самому сознанию точно так же, как они присущи телу человека, и что в случаях телесных или душевных расстройств врач только протягивает руку помощи, чтобы удалить вредное и поддержать целебное. *Терапевтическая ценность процесса освобождения от иллюзий состоит в том, что по мере ослабления негативных сил конструктивные силы реального Я получают возможность для роста.*

Задача психоаналитика при поддержке этого процесса существенно отличается от его задачи при анализе гордыни. Та работа требует, помимо владения техникой, глубоких знаний возможных бессознательных хитросплетений и личного умения их обнаруживать, понимать, расплетать. Для того чтобы помочь пациенту найти себя, психоаналитик должен и сам обладать опытным знанием о путях, которыми реальное *Я* обнаруживает себя, например, в сновидениях. Такое знание желательно, потому что эти пути далеко не очевидны. Он должен знать также, как и когда привлекать сознание пациента к участию в процессе. Но важнее всего, чтобы сам аналитик был конструктивной личностью и видел свою конечную цель в обретении пациентом себя.

Здоровые силы заложены в пациенте с самого начала. Но на первом этапе психоанализа их энергия обычно недостаточна, требуется их расшевелить, чтобы добиться реальной помощи в битве с гордыней. Следовательно, сперва психоаналитик должен просто работать, прилагая добрую волю или позитивный интерес к тому, что доступно для анализа. Пациент заинтересован в том, чтобы избавиться от определенных проблем. Обычно (опять же, по каким-то причинам) он действительно что-то хочет улучшить: свой брак, отношения с детьми, половую функцию, способность читать, сосредоточиваться, общаться, зарабатывать деньги и т. п. Ему часто интеллектуально любопытен психоанализ или даже он сам; некоторым пациентам хочется произвести на аналитика впечатление оригинальностью своего ума или быстротой, с которой они достигают внутреннего инсайта; бывает, некоторые хотят понравиться сами или быть превосходными пациентами. Какой-то пациент может хотеть сотрудничать, даже страстно хотеть этого изначально — из-за своего ожидания, что воля психоаналитика или его собственная могут принести волшебное исцеление. Например, достаточно ему понять один только факт своей сверхуступчивости или сверхблагодарности за любое уделенное ему внимание — и он тут же исцелится от них. Такая мотивация не поможет миновать этап первичного разочарования, но она поддержит во вступительной фазе, которая, в любом случае, не так уж трудна. Когда пациент узнает о себе хоть что-то, у него проявляется интерес к себе на более серьезной основе. Психоаналитику необходимо использовать эти мотивации как таковые, четко понимая их природу, и выбрать подходящее время для того, чтобы сами эти ненадежные мотивации подвергнуть анализу.

Казалось бы, чем раньше подключить к работе реальное *Я*, тем лучше. Но только от заинтересованности пациента зависит, осуществимы ли такие попытки и имеют ли они смысл. Пока его силы направлены на укрепление самоидеализации и, соответственно, на подавление реального *Я*, эти попытки скорее тщетны. Но пока наш опыт такого рода небогат, и, возможно, существует больше доступных путей, чем мы себе представляем. В начале работы, как и далее в процессе, наиболее полезны сновидения пациента. Я не могу здесь развивать нашу теорию сновидений. Лишь кратко упомяну ее основные положения: в сновидениях мы ближе к себе истинным; сновидения представляют собой попытки решить наши конфликты невротическим или здоровым путем; в них могут действовать конструктивные силы, даже если они пока еще вряд ли заметны в чем-то другом.

Из сновидений с конструктивными элементами даже в самом начале психоанализа пациент может получить видение мира внутри себя, мира особенного, собственного и более сответствующего его чувствам, чем мир его иллюзий. Бывают сновидения, в которых пациент в символической форме выражает жалость к себе за то, что он делает с собой. Бывают сновидения, полные неизгладимой печали, ностальгии, страсти; сновидения, в которых он борется за то, чтобы остаться в живых; сновидения, в которых он сидит в тюрьме и хочет освободиться; сновидения, в которых он нежно выращивает какое-то растение или открывает комнату в доме, о которой раньше и не подозревал. Психоаналитик, конечно, поможет ему разобраться в значении этих символов. Но вдобавок он может подчеркнуть, насколько знаковы у пациента в сновидениях чувства или стремления, которые он не осмеливается испытывать наяву. И он может задать вопрос, например, не является ли печаль более истинным чувством пациента по отношению к себе, чем демонстрируемый им оптимизм.

Со временем становятся возможны другие подходы. Самого пациента может удивить, насколько он мало знает о своих чувствах, желаниях, убеждениях. Тогда психоаналитик поддержит его в этом. Каким образом? Здесь самым уместным кажется слово «естественно», которое так часто неверно употребляют. Для человека естественно (такова его природа) чувствовать, знать, на что он надеется и во что верит. И естественно удивляться, когда эти природные способности не работают.

И если это удивление не возникает само, психоаналитик может вызвать его в нужное время.

Может показаться, что этого недостаточно. Но так постигается не только общеизвестная истина, что удивление — начало мудрости; важно, что пациент начал осознавать свое самоотчуждение, вместо того чтобы игнорировать его. Подобный эффект может наблюдаться у юноши, который вырос при диктатуре и вдруг узнал о существовании демократии. Сообщение может поразить его сразу же; оно может быть принято скептически, потому что ранее демократию дискредитировали в его глазах. Тем не менее до него постепенно доходит, что его лишили чего-то очень хорошего.

Некоторое время таких периодических замечаний может быть достаточно. Только когда пациент уже заинтересовался: «Кто же я?» — психоаналитик активизирует свои попытки довести до его сознания, как мало он знает или мало заботится о своих настоящих чувствах, желаниях, убеждениях. Приведу пример: незначительный внутренний конфликт напугал пациента. Он боится, что у него начнется расщепление психики и он сойдет с ума. Проблему можно решать с разных сторон, например опираясь на его ощущения, что он находится в безопасности, только когда все контролирует разум, или используя его страх, что любой незначительный конфликт ослабит его в борьбе с внешним миром, который он воспринимает как враждебный. Психоаналитику достаточно сфокусироваться на его реальном *Я*, чтобы разобраться, почему конфликт страшит пациента: из-за своего размаха или из-за того, что реальное *Я* пациента еще слишком слабо, чтобы справиться даже с незначительным конфликтом.

Или, скажем, пациент не может выбрать одну из двух женщин. В ходе психоанализа все более проясняется, что для него вообще составляет проблему полностью посвятить себя чему-то конкретному или какому-то человеку: женщине, идее, работе или дому. И здесь психоаналитик может подойти к проблеме с разных сторон. Во-первых, пока общая проблема не выявлена, можно изучить компоненты, отвечающие за конкретное решение. С проявлением первых общих признаков нерешительности пациент может приоткрыть психоаналитику свою гордость, утверждая, что управится со всем (как говорится, и рыбку съесть и косточкой не подавиться), и, следовательно, необходимость выбора рассматривается

им как позорный провал. С другой стороны, с точки зрения реального *Я* психоаналитик предположит, что пациенту трудно посвятить себя чему-либо потому, что он слишком далек от себя, чтобы знать свои предпочтения и цели.

Другой пациент приходит с жалобой на свою уступчивость. Изо дня в день он обещает или делает ненужные ему вещи просто потому, что другие этого хотят или ждут от него. И в этой ситуации за проблему можно взяться с двух концов: пациент хочет избежать разногласий, не ценит своего времени, гордится своей способностью делать все на свете. Однако психоаналитику достаточно просто задать вопрос: «А вам никогда не случалось спросить у себя о том, чего вы хотите или что считаете правильным?» Помимо пробуждения реального *Я* таким косвенным путем, психоаналитик воспользуется любой возможностью приободрить пациента, если тот проявил большую независимость мысли или чувства, принял на себя ответственность, заинтересовался правдой о самом себе, увидел свои претензии *надо* или экстернализацию. Это включает поддержку любой попытки самоанализа в промежутке между сессиями. Более того, психоаналитик делает акцент на то, как воздействуют такие шаги на отношения пациента с людьми: он стал меньше бояться других, меньше зависеть от них, а потому больше способен испытывать к ним дружеские чувства, сочувствовать им.

Иногда пациента и не нужно подбадривать, поскольку он и без того чувствует себя более свободным и живым. Иногда он стремится преуменьшить важность пройденных шагов. Тенденцию пренебрегать ими нужно анализировать, потому что она может указывать на страх перед проявлением реального *Я*. Кроме того, психоаналитик может поднять вопрос о том, что помогло пациенту стать более непосредственным, принять решение или сделать что-то для себя. Ответы объяснят психоаналитику, какие факторы важны для того, чтобы пациент имел смелость быть собой.

Пациент понемногу обретает твердую почву под ногами, а значит, и способность *преодолеть свои конфликты*. Это не значит, что конфликты стали видны только теперь. Психоаналитик видел их давно, и пациент ощущал их признаки. То же самое верно для любой другой невротической проблемы: процесс ее осознания — это пошаговый, постепенный процесс,

работа над ней идет в течение всего курса психоанализа. Но без снижения степени самоотчуждения у пациента нет возможности почувствовать эти конфликты *своими* — и сразиться с ними. Как мы видели, многие факторы превращают осознание конфликтов в разрушительное переживание. И самоотчуждение среди них играет первую скрипку. Самый простой путь понять эту связь — представить себе конфликт в рамках межличностных отношений. Представим, что человек теснейшим образом связан с двумя другими людьми (отцом и матерью или двумя женщинами), каждый из которых тянет его в свою сторону. Чем меньше он знает о своих чувствах и убеждениях, тем больше он будет метаться туда-сюда и разрываться на части. И напротив, чем прочнее он укоренен в самом себе, тем меньше его будут расшатывать эти тяни-толкай.

Пациенты все по-разному начинают осознавать свои конфликты. Они уже отдавали себе отчет, или только теперь начали это делать, о двойственности своих чувств в определенных ситуациях (например, это амбивалентные чувства к родителям, к супругу), о противоречащих друг другу установках по отношению к сексуальности или направлениям научной мысли. Например, пациент может осознавать, что одновременно ненавидит мать и предан ей. С виду он будто осознает конфликт, хотя бы по отношению к конкретному человеку. Но на самом деле он видит это так: с одной стороны, ему жалко мать — она мученица, а потому несчастна; с другой стороны, он в ярости от ее удушающих требований исключительной преданности. И обе реакции человек такого склада может себе объяснить. Далее для него проясняется то, что он принимает за любовь или сочувствие. Ему *надо* быть идеальным сыном, он *должен* принести матери счастье и удовлетворение. Но когда это невозможно, он чувствует себя «виноватым» и удваивает внимание. Его *надо* не ограничивается (как далее оказывается) единственной ситуацией; в жизни просто нет таких ситуаций, в которых не *надо* быть *абсолютным* совершенством. Тогда всплывает еще одна составляющая конфликта. Вдобавок он достаточно замкнутый человек, со скрытым требованием, чтобы его не беспокоили и ничего от него не ждали, и он ненавидит тех, кто это делает. *Прогресс здесь виден в том, что, приписывая сперва свои противоречивые чувства внешней ситуации (характеру матери), он пришел к осознанию своего конфликта в отношении к конкретному человеку и наконец — к пониманию главного своего конфликта,* который заключен в нем самом, а потому разгорается во всех сферах его жизни.

Другие пациенты могут вначале видеть лишь вспышки противоречия в своей главной жизненной философии. Смиренный тип, например, может неожиданно понять, что переполнен презрением к людям или что он бунтует против необходимости быть с ними «милым». Или же у него может возникнуть беглое осознание своих требований необыкновенных привилегий. Хотя сперва это не поражает его, даже как противоречие, о конфликте речи пока не идет; он постепенно понимает, что это действительно противоречит его исключительной скромности и любви ко всем на свете. Затем у него появляются одномоментные переживания конфликта, такие как слепая ярость на себя за то, что он «позволяет себя доить», когда в ответ на его компульсивную готовность помочь «любовь» не приходит. Это переживание полностью захватывает его — и уходит в глубину. Затем могут наметиться контуры его табу на гордость и выгоду, такие жесткие и иррациональные, что это повергает его в изумление. Когда подрывается его гордость за собственные доброту и святость, он может начать осознавать, что завидует другим; начинает видеть свою расчетливую жадность при получении и скупость при отдаче. Продолжающийся в нем процесс можно описать как расширяющееся знакомство со своими противоречивыми склонностями. И каким образом пойдет это знакомство, таким образом и будет ослабевать шок от увиденного. Для динамики важно, что, став сильнее за время психоанализа, он уже способен понемногу смотреть в лицо своим противоречиям — и, следовательно, работать над ними.

А для некоторых пациентов форма и значение конфликтов довольно расплывчаты, так что сперва непонятно, о чем идет речь. Они могут говорить о конфликте между разумом и чувствами или между любовью и работой. В такой форме конфликт недоступен для работы над ним, поскольку не совмещаются ни разум с чувствами, ни работа с любовью. Психоаналитик пока еще не может подойти прямо к конфликту. Он только держит себе в уме, что в этой области должен быть конфликт. Постоянно имея его в виду, он пытается постепенно понять его содержание у данного пациента. Часто пациенты поначалу не считают свой конфликт личностным, а передают ответственность за него на внешние обстоятельства. Например, женщины могут подводить под конфликт между любовью и работой культурологическую основу. Проблема может быть в том, что женщине на самом деле трудно совмещать карьеру с ролью жены и матери. Постепенно до них доходит, что у них развивается внутренний конфликт в этой

области и он важнее реальных внешних препятствий. В своей любовной истории они могут быть подвержены болезненной зависимости, тогда как в их работе проявляются все родимые пятна невротического честолюбия и потребности в торжестве. Эти последние тенденции обычно подавлены, но им вполне по силам исключить какую-то продуктивность — или, по крайней мере, успех. С точки зрения теории они пытаются перевести все смирение в любовь, а все захватнические тенденции — в работу. Провести четкую грань невозможно. И в ходе психоанализа становится ясно, что влечение к власти действует и в их любовных отношениях, а склонность пренебрегать собой реализуется в их карьере, в результате чего их несчастья приумножаются.

Пациенты могут также откровенно демонстрировать поведение, говорящее об очевидных противоречиях в их жизненном пути и системе ценностей. Сперва пациенты просто источают мед, сама легкость, уступчивость, даже подобострастие в каком-то роде. Затем влечение к власти и престижу может проявиться, например, в стремлении одерживать победы над женщинами. То они рьяно утверждают, что не вынесли бы недоброжелательства, а другой раз (*не беспокоясь о противоречии*) взрываются в приступе дикой мстительной ярости. Или же, с одной стороны, им хочется через психоанализ получить способность мстить без колебаний, а с другой стороны — святую отрешенность отшельника. И они просто не понимают, что эти качества, влечения или убеждения находятся в конфликте. Вместо этого они гордо демонстрируют свою способность к такому размаху чувств или убеждений, к какому неспособны те, кто «идет узкой тропой добродетели». Внутренняя фрагментация доходит до крайностей. Но психоаналитик не может заняться ее ликвидацией непосредственно, потому ее сохранить требует пациент, пусть даже ценой неимоверного притупления чувства справедливости и ориентации в системе ценностей, отрицания очевидного, ухода от любой ответственности. Здесь также смысл и сила влечений к захвату и смирению постепенно будут обрисовываться все более четко. Но одно это не принесет никакой пользы, пока не будет проделана большая работа с уклончивостью пациента и его бессознательной нечестностью. Также требуется и работа с его обширной и упорной экстернализацией, с тем что свои *надо* он выполняет лишь в воображении, с его изобретательностью, с которой он находит себе неубедительные извинения и верит в них, чтобы защититься от самообвинений («Я так старался, я болен, у меня масса

неприятностей, я не знал, я ничего не мог, ведь уже есть улучшения» и т. п.). Все эти меры позволяют ему сохранить подобие внутреннего мира и спокойствия, ослабляют его нравственный стержень и, следовательно, способность почувствовать ненависть к себе и осознать свои конфликты. Эти проблемы требуют кропотливой работы, но в результате пациенты могут постепенно достичь достаточной внутренней цельности, чтобы осмелиться пережить свои конфликты и вступить с ними в борьбу.

Подведем итог: конфликты, в силу своей разрушительной природы, в начале психоаналитический работы еще в тени. Если их вообще можно разглядеть, то лишь в особых ситуациях, или же они видятся в неуловимой, слишком общей форме. Сознание может их воспринимать вспышками, слишком короткими, чтобы что-то переосмыслить. Конфликты могут быть раздробленными. Во время терапии формируются два направления перемены отношения к конфликтам: пациент понимает их именно как конфликты и как *свои* личные конфликты и доходит до их сути: прежде он видел только их отдаленные проявления, теперь он начинает видеть, что же здесь составляет конфликт.

Хотя такая работа трудна и полна разочарований, она приносит свободу. Вместо готового ригидного решения перед пациентом и психоаналитиком предстают конфликты, требующие анализа. Главное решение данной личности, ценность которого постоянно падала в процессе психоанализа, наконец рушится. Более того, раскрываются и получают возможность развития ранее непроявившиеся или мало развитые стороны личности. Разумеется, первыми появляются на поверхности еще более невротичные влечения. Но это крайне полезно для смиренной личности, чтобы сперва увидеть собственную своекорыстную эгоцентричность, прежде чем сформировать здоровое самоутверждение; он должен сперва испытать свою невротическую гордость, прежде чем приблизиться к настоящему самоуважению. Соответственно, захватнический тип сперва должен почувствовать себя ничтожным, пережить острую потребность в других людях, прежде чем у него разовьются искренняя скромность и нежность.

Когда вся эта работа проделана, приходит время пациенту взяться за самый общий конфликт — между гордыней и реальным *Я*, между стремлением довести до совершенства свое идеальное *Я* и желанием

раскрыть заложенный потенциал. Происходит постепенное разделение сил, центральный внутренний конфликт оказывается в фокусе работы, и главная задача психоаналитика в последующий период — следить, чтобы он в фокусе и оставался, потому что пациент так и норовит потерять его из виду. Вместе с перераспределением сил наступает самый благоприятный и самый беспокойный этап психоанализа (его продолжительность и степень напряженности могут быть различными). Напряженность работы — свидетельство и отражение бушующей внутренней битвы. Она соответствует фундаментальной важности того, что поставлено на карту. По сути, это вопрос: хочет ли пациент сохранить остатки былого величия и блеска своих иллюзий, требований, ложной гордости или же он сумеет принять себя как человека — со всей ограниченностью, со своими конкретными трудностями, но и с возможностью роста? Рискну предположить, что нет более серьезного выбора на нашем жизненном пути.

Этот период характеризуется быстрой сменой подъемов и спадов. Иногда многие признаки дают нам понять, что пациент сделал шаг вперед. Его чувства заиграли красками; он ведет себя более раскрепощенно; он способен думать о конструктивных вещах, которые он сделает; он держится более дружественно или сочувственно с другими. Он лучше осознает многие аспекты своего самоотчуждения и сам же ловит себя на них. Он может, например, спохватиться, когда его «нет» в какой-то ситуации, или заметить, что, вместо того чтобы заглянуть внутрь себя, он обвиняет других. Он может, в конце концов, дать себе отчет, как мало на самом деле сделал для себя. Он может вспомнить случаи, когда он был нечестен или жесток, имел более строгое и мрачное суждение и сожаление, но без сокрушительного чувства вины. Он все-таки разглядел в себе что-то хорошее и не против осознать у себя определенные достоинства. Он может воздать себе должное за упорство своих стремлений.

Этот более реалистичный подход к себе может проявиться и в сновидениях. Так, в одном из своих сновидений пациент увидел себя, отраженного в символической форме: ему приснились сделанные из хорошего материала летние домики, немного заброшенные, потому что в них долгое время не жили. Другое сновидение указывает на попытку отделаться от ответственности за себя, которую в конце концов пациент честно признал: ему снилось, что он подросток и забавы ради запер в чемодан другого

мальчика. Он не желал ему зла и не хотел навредить. Он просто забыл о нем, и мальчик умер. Спящий слабо пытается увильнуть, но тогда к нему обращается некое официальное лицо, исполняющее свои обязанности, и указывает ему, очень человечно, на простые факты и их последствия.

Такие конструктивные периоды сменяются *регрессами,* существенной частью которых является возобновление приступов ненависти и презрения к себе. Эти саморазрушительные влечения могут сами по себе переживаться или могут быть экстернализованы через мстительность, чувство обиды, садистические или мазохистские фантазии. Бывает, что пациент слабо осознает свою ненависть к себе, но остро чувствует тревогу, которой он реагирует на саморазрушительные импульсы. Наконец, даже тревога может и не проявляться прямо, достаточно снова обостриться обычным защитам от нее — например, пьянство, половая активность, компульсивная потребность в обществе, самомнение или мстительность.

Все эти расстройства следуют за реальными переменами к лучшему, но чтобы получить в этом уверенность, мы должны принять во внимание прочность улучшений и факторы, вызывающие регресс.

Не исключено, что пациент переоценит достигнутый прогресс. Он забывает, так сказать, что Рим не один день строился. Он уходит в «запой здоровья», как я в шутку это называю. Теперь он способен на многое, о чем раньше и не помышлял, и должен быть (и есть, в своем воображении) полностью приспособленным к жизни, абсолютно здоровым человеком. В то время как, с одной стороны, он горячо стремится быть самим собой, с другой стороны, для него это улучшение как последний шанс для воплощения в жизнь своего идеального *Я*, в сияющем ореоле совершенного здоровья. И зов этой цели все еще имеет достаточно сил, чтобы затормозить прогресс, но временно. На волне возбуждения он возносится над все еще существующими проблемами и наполняется, как никогда больше, уверенностью, что теперь все трудности остались позади. Но даже если его общее самопонимание теперь на порядок выше, чем раньше, такое состояние долго не продержится. И хотя он по-настоящему лучше действует во многих ситуациях, ему не уйти от признания, что масса старых проблем упорно не исчезает. Тем болезненнее столкновение с реальностью — именно потому, что он чувствует, будто находится на гребне успеха.

Другие пациенты, кажется, более осторожны в оценке своих успехов. Они предпочтут приуменьшить размер улучшений, часто исподволь. Тем не менее подобный регресс может произойти, когда они сталкиваются с внутренней проблемой или внешней ситуацией, которой не владеют. Здесь мы наблюдаем тот же самый процесс, что и в первой группе, но без прославляющей работы воображения. Обе группы еще не готовы принять себя с проблемами и ограничениями (или без выдающихся достоинств). Эта неготовность может быть экстернализована (я бы принял себя, но люди меня отвергнут, если я не буду идеален. Я им нравлюсь, только когда неистощимо щедр, продуктивен и т. д.).

До сих пор мы видели, что резкое ухудшение вызывают трудности, с которыми пациент все еще не в состоянии справиться. Но сейчас мы рассмотрим случай, когда регресс вызван не трудностями, которые пациент еще не перерос, а, напротив, определенным шагом вперед, в конструктивном направлении. Это не обязательно проявляется в действии. Пациент может просто посочувствовать себе и почувствовать себя впервые ни превосходным, ни презренным, а борющимся и часто устающим от борьбы человеком, кем он и является на самом деле. Его словно озаряет, что это отвращение к себе — искусственный плод гордости или что совершенно не обязательно быть исключительным героем либо неповторимым гением, чтобы уважать себя. Подобные мысли могут изменить и его сновидения. Одному пациенту приснился чистокровный скакун, который захромал и выглядел неухоженным. Но он подумал: «Все равно я его и таким люблю». Однако после таких переживаний пациент может стать подавленным, потерять работоспособность, почувствовать общее разочарование. А все дело в том, что его гордость возмутилась и взяла верх. Его терзает острый приступ презрения к себе, и для него просто позор «так занизить свои цели» и «поддаться саможалости».

Часто регресс происходит после того, как пациент вследствие обдуманного решения сделал что-то конструктивное для себя. Для одного пациента, например, стала шагом вперед приобретенная им способность отказывать тратить время на других, не чувствуя раздражения или вины, потому что он отдавал предпочтение своей работе. Другая пациентка смогла прекратить отношения с любовником, поскольку ясно поняла, что начинались они на ее и его невротических потребностях, а теперь утратили для нее значение и бесперспективны. Она не отступала от

своего решения и не причиняла лишней боли партнеру. В обоих случаях пациенты сперва радовались своей способности справиться с ситуацией, но скоро запаниковали, испугались своей независимости, испугались, что стали «неприятными» и «агрессивными», называли себя «эгоистичной тварью» и (какое-то время) всей душой хотели вернуться в безопасное убежище сверхскромного пренебрежения собой.

В последнем примере нужен более подробный разбор, поскольку пациент сделал дальнейшие позитивные шаги, в отличие от предыдущих. Мой пациент вел с братом, значительно старше него, бизнес, который они унаследовали от отца и успешно развивали. Старший брат был способным, считал себя постоянно правым, подавлял других и имел многие типичные высокомерно-мстительные склонности. Младший, запуганный братом, всегда находился в его тени, слепо им восхищался и, сам того не понимая, чтобы угодить ему, не искал свой путь. Во время психоанализа всплыла и оборотная сторона конфликта. Он занял по отношению к брату критичную, открыто соревновательную позицию, не скрывал своего воинственного настроения. Брат реагировал на это — его реакция усиливала реакцию младшего, и скоро они сквозь зубы разговаривали друг с другом. Атмосфера на работе накалилась; сотрудники и служащие разделились на два лагеря. Сперва мой пациент был даже рад, что он, наконец, может «постоять за себя» перед братом, но постепенно понял, что, помимо прочего, изо всех сил мстительно стремится сбросить брата с его трона. Несколько месяцев продуктивной психоаналитической работы с собственными конфликтами дали ему сил взглянуть на ситуацию шире и понять, что на карту поставлено больше, чем личные амбиции и недовольство. Он оценил не только свой вклад в общую эскалацию конфликта, но и подготовился к значительно большему — принять на себя ответственность за ситуацию. Он решил поговорить с братом, прекрасно понимая, что это будет нелегко. Разговор он вел довольно мирно, но твердо стоял на своих позициях. Тем самым появилась возможность будущего сотрудничества между ними на более здоровой основе.

Он знал, что разговор состоялся так, как он хотел, и радовался этому. Но ближе к вечеру он почувствовал панику и тошноту, и в предобморочном состоянии он был вынужден отправиться домой и прилечь. Желания покончить с собой у него не возникло, но мысль, что он понимает самоубийц, мелькала. Он пытался осмыслить свое состояние, снова и снова перебирал

причины, побудившие его завести этот разговор с братом, и свое поведение во время разговора, но так и не обнаружил ничего предосудительного. Он был в недоумении. Тем не менее он заставил себя заснуть и утром чувствовал себя гораздо спокойнее. Но после пробуждения на него нахлынули воспоминания обо всех перенесенных от брата оскорблениях, и его снова обуяло негодование. Когда мы проанализировали его чувства, то увидели, что он пострадал по двум причинам.

Та манера, в которой он потребовал разговора, и то, в каком духе провел его, было диаметрально противоположно всей его (бессознательной) системе ценностей, в которой он жил прежде. С точки зрения его захватнических влечений *он должен мстить и достичь мстительного торжества*. Поэтому он ругал себя последними словами за то, что пресмыкался и глотал оскорбления. С другой стороны, с точки зрения остаточных тенденций к смирению *он должен безропотно уступить и не выпячивать свои интересы*. На этом моменте появилась едкая самоирония: «Младшенький братик захотел быть старше старшего!» Поняв эти причины, он стал иначе оценивать свое поведение. Теперь, если он замечал, что вел себя высокомерно или умоляюще, то расстраивался, но уже не так сильно, и причина этого, по крайней мере, больше не являлась для него загадкой. Любой человек, выбирающийся из такого конфликта, долгое время будет крайне чувствителен к обеим остаточным тенденциям (к мщению и к смирению), то есть не перестанет упрекать себя, если они проявят себя.

В нашем случае важно то, что пациент не был мстительным и не заискивал, но самообвинения возникли и *без* такого поведения. И все же уход от этих тенденций стал с его стороны решительным и позитивным шагом; он не только действовал реалистически и конструктивно, но и по-настоящему ощутил себя и «контекст» своей жизни. А именно он сумел увидеть и *почувствовать* свою ответственность за эту нелегкую ситуацию, и не как давление или обузу, а как составную часть своей жизни. Вот он, вот ситуация, и он честно подошел к ней. Он согласился принять свое место в мире и ответственность, которую налагает это согласие.

Значит, он уже достаточно окреп, чтобы сделать настоящий шаг к самореализации, но еще не приблизился к тому конфликту между реальным *Я* и гордыней, который неизбежно подогревает такой шаг. Это жестокий конфликт, и именно его жестокость, определяет силу регресса,

происшедшего с ним накануне, когда он неожиданно столкнулся с этим конфликтом.

Естественно, что, находясь в тисках регресса, пациент не знает, что с ним происходит. Он лишь чувствует ухудшение. Возможно, отчаяние. Может быть, улучшение было только иллюзией? Может быть, он зашел слишком далеко и ему уже нельзя помочь? Его первое желание — бросить психоанализ, хотя не думал об этом прежде, даже в самые тяжелые периоды. Он чувствует себя растерянным, разочарованным, обескураженным.

На самом деле во всех случаях это конструктивные признаки того, что пациент работает над выбором между самоидеализацией и самореализацией.

И, возможно, нет более ясного доказательства несовместимости этих влечений, чем внутренняя борьба во время регрессов и тот дух конструктивных шагов, который вызывает эти регрессы. Они происходят не потому, что он видит себя более реалистично, а потому, что хочет принять себя со своими несовершенствами; не потому, что он способен принять решение и сделать что-то для себя, а потому, что готов обратить внимание на свои реальные интересы и принять на себя ответственность за самого себя; не потому, что он самоутверждается, а потому, что готов занять свое место в мире. Короче говоря: *это боль роста*.

Но она полезна лишь в том случае, если пациент осознает значимость своих конструктивных шагов. Именно поэтому важно, чтобы психоаналитик не пасовал перед регрессом, а видел бы в нем колебания маятника сам и помогал это увидеть пациенту. К нашему облегчению, регрессы часто происходят с предсказуемой регулярностью, поэтому разумно и возможно после нескольких случаев предупредить пациента о начале следующего. Может быть, это и не остановит регресс, но пациент будет не так беспомощен перед ним, если будет понимать, какие силы активны в нем в данный момент. Это помогает ему отнестись к ним более объективно. В это время, более чем когда-либо, психоаналитику уместно открыто выступать на стороне *Я*, подвергающегося опасности. С его открытой и очевидной позицией он может оказать пациенту поддержку, которая ему необходима в такое трудное время. Эта поддержка состоит в основном не в общих заверениях, а в том, чтобы сосредоточить

пациента на факте, что происходит последний бой, и показать, за что и против чего он сражается.

Каждый раз, когда пациент понимает значение регресса, он становится сильнее, чем был до того. Регрессы становятся все короче и слабее. А хорошие периоды, напротив, становятся все более явно конструктивными. Перспектива изменений и роста уже более-менее осязаема и входит в пределы его возможностей.

Но какая бы работа еще ни предстояла (а ее мало не бывает), подходит время, когда пациенту пора начинать делать ее самому. Точно так же, как порочные круги затягивали его глубже и глубже в невроз, теперь есть механизмы, работающие в противоположном направлении. Если, например, пациент снижает свои стандарты, не считая больше нормой абсолютное совершенство, то и ярость его самообвинений снижается. Следовательно, он может позволить себе больше честности с самим собой. Он может изучать себя и не ужасаться. Это, в свою очередь, уменьшает его зависимость от психоаналитика и придает уверенность в собственных силах. Тогда же слабеет и его потребность в экстернализации самообвинений. Так что он чувствует меньшую угрозу от других или меньшую к ним враждебность и способен испытывать к ним дружеские чувства.

Кроме того, постепенно крепнут смелость пациента и вера в способность самому отвечать за свое развитие. Обсуждая регрессы, мы останавливались на чувстве ужаса, являющемся результатом внутренних конфликтов. Этот ужас пациент постепенно преодолевает, как только ему становится ясно, в каком направлении он хочет двигаться дальше. И даже одно это чувство направления уже придает цельности и силы. Однако мы еще не вполне оценили один страх, связанный с шагами вперед. Это реалистичный страх не справиться с жизнью, если на помощь не придет невроз. Ведь невротик — это вообще-то волшебник, живущий силой своего волшебства. Каждый шаг к самореализации подтачивает волшебные силы и заставляет использовать имеющиеся ресурсы. Видя, что можно обойтись и без волшебства иллюзий, и даже еще и лучше, он начинает верить в себя.

Более того, с каждым шагом вперед у него возникает чувство свершения, абсолютно не похожее на все, что он испытывал ранее. И хотя первые

такие переживания длятся недолго, со временем они становятся все чаще и продолжительнее. Но даже в самом начале они имеют больший вес в убеждении, что он на верном пути, чем все его мысли или слова психоаналитика об этом. Они открывают перед ним перспективу согласия с самим собой и с жизнью. Это, наверное, величайшее побуждение к работе над своим ростом, над более полной самореализацией.

Терапевтический процесс не исключает различные осложнения, так что пациент может и не достичь стадии, о которой мы говорили выше. Но когда процесс проходит успешно, это приносит заметные улучшения в отношении пациента к самому себе, к другим и к работе. Эти улучшения тем не менее не дают повода окончить курс психоанализа. Они лишь являются зримым выражением глубинного изменения. И только психоаналитик и сам пациент понимают суть этих изменений: это начало перемены ценностей, направления, целей. Фальшивая ценность невротической гордости пациента, призраки власти, полного отказа от себя теряют свою притягательность, и он все ближе подходит к воплощению своих реальных возможностей. Ему предстоит еще большая работа со своей гордыней, требованиями, претензиями, экстернализацией и т. д. Но обретя опору в самом себе, он видит их тем, чем они являются — помехой развитию. Следовательно, когда наступит время, он готов раскрывать и преодолевать их. И эту готовность уже не сравнить с тем нетерпеливым желанием устранить несовершенства магическим путем. Начав принимать себя таким как есть, со своими проблемами, он принимает и работу над собой как составную часть жизни.

Если рассматривать позитивный смысл предстоящей работы, то он во всем, что входит в самореализацию. По отношению к самому себе она означает стремление более ясно и глубоко испытывать свои чувства, желания, убеждения; получить доступ к своим ресурсам и конструктивно их использовать; яснее воспринимать направление своей жизни, отвечая за себя и свои решения. По отношению к другим — это стремление общаться с ними как подсказывают его истинные чувства; видеть в них отдельные личности со своими правами и особенностями; взаимодействовать с ними, а не использовать как средство достижения своих целей. По отношению к работе это означает, что сама работа становится важнее, чем удовлетворение гордости или тщеславия, а цель ее теперь — открыть и развить свои таланты и стать более продуктивным.

Развиваясь в таком направлении, он рано или поздно шагнет за рамки чисто личных интересов. Отрываясь от невротической эгоцентричности, он увидит и в своей личной жизни, и в мире проблемы гораздо более широкие. Перестав ощущать себя уникумом, он перейдет к ощущению себя как части гораздо большего целого. И он будет в полной готовности принять свою долю ответственности за это целое и конструктивно сотрудничать с ним по мере сил. Речь может идти (как в случае молодого бизнесмена) про осознание общих целей группы, в которой он работает. Речь может идти о его месте в семье, в обществе, в политической ситуации. Этот шаг расширяет личные горизонты, но важен он и потому, что, найдя или приняв свое место в мире, человек начинает активно участвовать в жизни и обретать чувство принадлежности к миру и внутреннюю уверенность, идущую от этого чувства.



Глава 15

Теоретические размышления



Теория невроза, изложенная в этой книге, развивалась постепенно из концепций, представленных в более ранних публикациях. В предыдущей главе мы обсуждали ее роль в терапии. Остается рассмотреть теоретические изменения, происшедшие в моем образе мыслей касательно отдельных концепций и общего понимания невроза.

Вместе со многими другими[1], кто пересматривал теорию инстинктов Фрейда, я сначала видела источник невроза в межличностных отношениях. Обобщая, можно сказать, что я выделяла культуральные условия, вызывающие невроз, а именно особые факторы в окружении ребенка, ограничивающие его психическое развитие. Поэтому вместо базальной уверенности в себе и других у него создается базальная тревога, которую я описала как чувство изолированности и беспомощности в потенциально враждебном мире. Чтобы минимизировать базальную тревогу, спонтанное движение к людям, против них и прочь от них должно стать компульсивным. При том, что спонтанные направления движения совместимы, компульсивные вступают в противоречие между собой. Порожденные таким образом конфликты, которые я назвала основными конфликтами, являются результатом конфликта потребностей и конфликта установок по отношению к другим людям. И первые попытки их решения — это попытки достичь интеграции, отпустив на волю некоторые потребности и установки и подавив остальные.

[1] Как и Э. Фромм, А. Майер, Дж. С. Плант, Г. С. Салливен.

Это несколько упрощенный обзор, поскольку я уверена, что внутрипсихические процессы слишком тесно связаны с процессами в межличностных отношениях, чтобы отказаться от их рассмотрения. Эти взаимосвязи были затронуты в различных местах. Вот некоторые из них: я не могу обсуждать потребность невротика в привязанности или любую эквивалентную потребность, относящуюся к другим людям, без учета качеств и установок, которые он должен культивировать у себя для обслуживания такой потребности. А некоторые «невротические тенденции», перечисленные в «Самоанализе», имеют внутрипсихическое значение, скажем, компульсивная потребность в контроле (силой воли или рассудка) или компульсивная потребность в совершенстве. В этом отношении, разбирая самоанализ Клары (ее болезненной зависимости), я несколько сжато представила работу многих внутрипсихических факторов, в том же контексте изложенную в этой книге. Тем не менее в фокусе «Самоанализа» находятся межличностные факторы. Для меня невроз тоже все еще был, по сути, нарушением межличностных отношений.

Первым шагом за рамки этого определения стало утверждение, что конфликты с другими могут быть решены путем самоидеализации. Когда в «Наших внутренних конфликтах» я представила концепцию идеального образа *Я*, то не полностью понимала, насколько она важна. Эта концепция виделась мне как еще одна попытка разрешить внутренние конфликты. А цепляются люди за идеальный образ *Я* из-за его интегрирующей функции.

Но в последующие годы концепция идеального образа Я стала центральным источником новых идей. В действительности она оказалась проводником в область внутрипсихических процессов, представленную в этой книге. Я, как последователь в научном плане концепции Фрейда, конечно же, знала о существовании этой области. Но поскольку не всегда разделяла интерпретации Фрейда в этой области, она во многом оставалась чужой территорией.

Теперь я начинала понимать, что идеальный образ *Я* невротика не только формирует у него ложное убеждение в своей ценности и своей значимости; он скорее похож на чудовище Франкенштейна, которое со временем пожирает все лучшие силы своего создателя. В конечном итоге он присваивает и влечение человека к саморазвитию. А это означает, что

у человека больше нет мотивации реалистично подходить к своим проблемам, пытаться перерасти их и раскрыть заложенный потенциал; он сосредоточен теперь на воплощении в жизнь своего идеального *Я*. Новая цель включает не только компульсивное влечение ко всемирной славе через успех, власть и торжество, но и систему внутренней тирании, с помощью которой он хочет сотворить из себя нечто богоподобное; включает невротические требования и развитие невротической гордости.

Такое развитие первоначальной концепции идеального образа *Я* вызвало новые вопросы. Фокусируясь на отношении человека к *себе*, я поняла, что люди ненавидят и презирают себя с той же силой и с той же иррациональностью, с какой себя идеализируют. Некоторое время я не могла обнаружить связь между двумя этими крайностями. Но потом я увидела, что они не только взаимосвязаны, но являются двумя сторонами одного процесса. Это и определило главный тезис в первоначальных набросках этой книги: *богоподобное существо обречено ненавидеть свое наличное существование*. С осознанием этого процесса в его единстве терапия научилась затрагивать и эти обе крайности. Изменилось и определение невроза. *Невроз теперь стал нарушением отношения к себе и другим людям*.

Хотя этот тезис до некоторой степени оставался основным, в последующие годы он развивался в двух направлениях. Вопрос реального *Я*, всегда занимавший меня, как и многих других, снова вышел на первый план в моих размышлениях, и я постепенно смогла увидеть весь внутренний психологический процесс, начинающийся с самоидеализации, как рост отчуждения от себя. И что более важно, я поняла, что окончательный анализ нам открывает, как ненависть к себе направлена против реального *Я*. Возьму на себя смелость назвать конфликт между гордыней и реальным *Я* центральным внутренним конфликтом. Таким образом, концепция невротического конфликта расширила свои рамки. Я определила его как конфликт между двумя несовместимыми компульсивными влечениями. Но работая по этой концепции, я стала видеть, что это не единственный вид невротического конфликта. Центральный внутренний конфликт — это конфликт между конструктивными силами реального *Я* и разрушительными силами гордыни, между здоровым ростом и влечением воплотить в жизнь идеальное *Я*. Следовательно, терапия стала настоящим подспорьем в самореализации. Клиническая работа всей нашей группы

подтвердила справедливость вышеизложенного представления о внутрипсихических процессах.

Мы смогли расширить свои знания по мере того, как в работе переходили от общего к частным вопросам. Мой интерес «переориентировался» на различные виды невроза и невротической личности. Сперва они казались различиями в степени индивидуального осознания или в степени доступности того или иного аспекта внутреннего процесса. Однако со временем я поняла, что они являются результатом различия между псевдорешениями внутрипсихических конфликтов. Эти решения предоставляли новую основу для выделения различных типов невротической личности.

Когда приходишь к определенным теоретическим формулировкам, возникает желание сравнить их с формулировками других профессионалов, работающих в той же области. Как они видели эти проблемы? Наше время и силы слишком ограниченны, чтобы и работать продуктивно, и читать добросовестно, по этой простой, но неумолимой причине я всего лишь укажу на сходство и различия с концепциями Фрейда в данной области. Но даже и такую облегченную задачу, оказывается, решить очень трудно. Сравнивая отдельные концепции, вряд ли возможно отдать должное тонкости мысли, которая привела Фрейда к определенным теориям. Более того, с философской точки зрения некорректно сравнивать отдельные, вырванные из контекста концепции. Следовательно, бесполезно учитывать какие-то детали, хотя именно в интерпретации деталей различия особенно очевидны.

Когда я изучила факторы, участвующие в погоне за славой, меня охватили те же чувства, что и раньше, когда я пускалась в путешествие по сравнительно новым областям: я была в восхищении от наблюдательности Фрейда. Еще более впечатляет, что он был пионером в научной работе в неисследованных областях и работал под давлением теоретических предрассудков. Есть только несколько аспектов, которые он не увидел или счел неважными. Один из них я описала как невротические требования[1].

[1] Харальд Шульц-Хенке был первым, кто признал их значение при неврозе. По его концепции, у личности развиваются бессознательные требования из-за страха и беспомощности. Эти требования, в свою очередь, вносят существенный вклад в те постоянные затруднения, которые испытывает личность. Х. Шульц-Хенке. «Судьба и невроз» (Harald Schultz-Hencke, «Schicksal und

Конечно, Фрейд видел, что многие невротические пациенты склонны ожидать невероятно многого от других. Он также видел, насколько эти ожидания могут быть настойчивыми. Но, видя в них выражение орального либидо, он не признавал за ними особого характера «требований», то есть претензий на осуществление того, на что вроде бы «есть право»[1]. Не видел он и той ключевой роли, которую «права» играют при неврозах. Также, употребляя слово «гордость» в том или ином контексте, Фрейд не до конца понимал особых свойств и последствий невротической гордости. Но зато он прекрасно видел и веру в волшебные силы, и фантазии о всемогуществе, и ослепленность собой или своим «идеальным эго» — самовозвеличивание, прославление своих ограничений и т. п.; компульсивную соревновательность и амбициозность; потребность во власти, совершенстве, восхищении, признании.

Фрейд наблюдал эти многосложные факторы, но они так и оставались для него разрозненными, не связанными между собой. Он не увидел, что они — проявления одного мощного течения. Другими словами, он не увидел единства в многообразии.

Три основные причины помешали Фрейду признать силу влечения к славе и его значение для невротического процесса. Во-первых, он не рассматривал серьезно влияние культурных условий на формирование характера человека — этот пробел у него был общим с большинством европейских ученых того времени[2]. Для нас интересно, что впоследствии Фрейд принял стремление к престижу и успеху, которое он наблюдал повсеместно вокруг себя, за универсальное, общечеловеческое свойство. Следовательно, компульсивное влечение, например к превосходству, власти или торжеству, не вошло в список проблем для изучения, за исключением тех случаев, когда такое честолюбие не укладывалось в заданные рамки того, что считалось «нормальным». Фрейд видел его проблемность, только когда оно принимало очевидно искаженные формы или когда оно, проявляясь у женщин, не совпадало с общепринятыми рамками «женственности».

Neurose». 1931).

[1] З. Фрейд видел нечто похожее на требования в контексте так называемой вторичной выгоды от болезни, которая сама по себе является очевидно сомнительной концепцией.

[2] См.: К. Хорни. «Новые пути в психоанализе». Глава 10 «Культура и невроз». 1939.

Другая причина — это принцип Фрейда объяснять невротические влечения как либидинозные феномены. Таким образом, самопрославление становится выражением либидинозного ослепления собой. (Человек переоценивает себя так же, как он мог бы переоценивать другой «объект любви». Честолюбивая женщина на самом деле страдает от «зависти к пенису». Потребность в восхищении — это потребность в «нарциссическом подкреплении» и т. д.) В результате теоретический и терапевтический интерес направлен на особенности сексуальной жизни в прошлом и настоящем (то есть на либидинозное отношение к себе и другим), а не на особые качества, функции и результаты самопрославления, амбициозности и т. п.

Третью причину составляет механистичность эволюционистского подхода Фрейда. «Такой подход подразумевает, что текущие проявления не только обусловлены прошлым, но не содержат в себе ничего, кроме прошлого; ничего реально нового в процессе развития не создается: то, что мы видим сегодня — лишь старое в измененной форме»[1]. Это, согласно Уильяму Джемсу, «не что иное, как результат перераспределения изначального и неизменяемого материала». На почве таких философских предпосылок вполне принимается объяснение чрезмерной соревновательности как результата неразрешенного эдипова комплекса или соперничества сиблингов. Фантазии о всемогуществе считаются фиксациями или регрессом к инфантильному уровню «первичного нарциссизма» и т. д. Это совпадает с той точкой зрения, что только такие интерпретации, которые устанавливают связь с инфантильными переживаниями либидинозного характера, есть и могут считаться глубокими и достаточными.

С моей точки зрения, терапевтический эффект таких интерпретаций ограничен, если не откровенно вреден для важных инсайтов. Предположим, например, что пациент начал осознавать, что слишком легко чувствует себя униженным со стороны психоаналитика, и понял, что по отношению к женщинам он тоже пребывает в постоянном страхе перед унижением. Ему кажется, что он не имеет успеха у женщин, не такой мужественный, как другие. У него могут возникнуть воспоминания,

[1] К. Хорни. «Новые пути в психоанализе». Глава 2 «Некоторые общие принципы мышления Фрейда».

в которых его унижал отец, возможно, в связи с его сексуальной активностью. Суммируя множество деталей подобного рода, относящихся к настоящему и прошлому, а также сновидения пациента, ему дают интерпретации в следующих направлениях: у пациента и психоаналитик, и другие авторитетные фигуры ассоциируются с отцом; в своем страхе пациент все еще следует инфантильным поведенческим стереотипам неразрешенного эдипова комплекса.

В результате такой работы может наступить облегчение, и пациент уже не так остро чувствует свое унижение. Этот этап психоанализа отчасти оказался ему полезен. Он узнал о себе кое-что и понял, что его чувство унижения иррационально. Но без работы с его гордыней глубоких перемен не достигнуть. Напротив, скорее всего, поверхностные улучшения во многом обеспечивает тот факт, что его гордыня не терпит ни его иррациональности, ни, в особенности, инфантильности. И скорее всего, он лишь выработал у себя новые *надо* и *нельзя*. Ему *нельзя* быть инфантильным и *надо* быть взрослым. Ему *нельзя* чувствовать себя униженным, потому что это инфантильно, — и он больше не чувствует унижения. Таким образом, видимый прогресс на самом деле может стать новым препятствием для роста пациента. Его чувство унижения ушло в глубину, и взглянуть на него честно теперь не так просто. Терапия укрепила гордыню пациента, вместо того чтобы ее ослабить.

Все эти причины теоретического характера не дали возможности Фрейду увидеть влияние погони за славой во всей полноте. В тех факторах захватнических влечений, которые он наблюдал, он видел не то, что видим мы, а дериваты инфантильных либидинозных влечений. Подобный образ мысли не позволял ему принять захватнические влечения в качестве самостоятельных сил, обладающих собственным значением и способных вызвать последствия.

Это утверждение становится очевиднее, когда мы сравниваем Фрейда и Адлера. Адлер внес огромный вклад в осознание важности влечений к власти и превосходству при неврозе. Однако Адлер слишком увлекся механизмами достижения власти и утверждения превосходства, чтобы увидеть всю глубину личностного расстройства, которое они приносят, и, следовательно, во многом прошелся только по верхам затронутых проблем.

В первую очередь нас поражает гораздо большее сходство моей концепции ненависти к себе и постулата Фрейда об инстинкте саморазрушения или инстинкте смерти. По крайней мере, здесь мы находим одинаковую оценку силы и значения саморазрушительных влечений. Такие детали, как саморазрушительный характер внутренних табу, самообвинений и порожденного ими чувства вины, имеют много общего. Тем не менее и в этой области обнаружились значительные расхождения. Инстинктивный характер саморазрушительных влечений, как полагал Фрейд, ставит на них клеймо окончательности, фундаментальности. Если считать их инстинктивными, то, конечно, они не сформировались благодаря определенным психическим условиям и не могут быть преодолены при изменении этих условий. Их существование и действие тогда составляют атрибут человеческой природы. Человеку остается, по сути, небогатый выбор: страдать самому и разрушать себя или заставлять страдать других и разрушать их. Эти влечения можно смягчить, взять под контроль, но в конечном счете от них не уйти. Более того, когда мы вместе с Фрейдом принимаем инстинктивное влечение к самоуничтожению, саморазрушению или смерти, мы должны рассматривать ненависть к себе, со всеми ее последствиями, лишь как выражение этого влечения. Идея, что человек может ненавидеть или презирать себя за то, что он такой, какой есть, абсолютно чужда Фрейду.

Конечно, Фрейд (как и остальные, кто разделяет его основные идеи) наблюдал ненависть к себе, но не осознавал, насколько многосложны ее скрытые формы и следствия. По его интерпретации, то, что кажется ненавистью к себе, «на самом деле» — проявление чего-то другого. Это может быть выражение бессознательной ненависти к другому человеку. И действительно, случается, что при депрессии пациент обвиняет себя в том, что причинил зло другому, которого он бессознательно ненавидит, поскольку ощущает фрустрацию своей потребности в «нарциссическом подкреплении». Хотя так бывает не всегда, это стало основным клиническим базисом теории депрессии Фрейда[1]. Вкратце ее содержание: депрессивный пациент сознательно ненавидит и обвиняет себя, но фактически *бессознательно* ненавидит и обвиняет интроецированного врага. («Враждебность к фрустрирующему объ-

[1] З. Фрейд. «Скорбь и меланхолия».

екту оборачивается враждебностью к собственному Эго»[1].) Или же то, что *кажется* ненавистью к себе, «на самом деле» процесс наказания со стороны Супер-Эго, а оно является интернализованым авторитетом. И здесь тоже ненависть к себе перерождается в межличностный феномен: в ненависть к другому или в страх перед его ненавистью. Наконец, ненависть к себе рассматривается как садизм Супер-Эго в результате регресса к анально-садистической фазе инфантильного либидо. Ненависть к себе, таким образом, получает не только иное объяснение, но и природа явления становится совершенно иной, чем изложено выше[2].

Многие психоаналитики, в иных отношениях мыслящие строго по Фрейду, отвергали инстинкт смерти по причинам, на мой взгляд, веским[3]. Но если отбросить инстинктивную природу саморазрушения, мне кажется, ее будет трудно вообще объяснить в рамках теории Фрейда. И вот что я думаю: не чувство ли, что иные объяснения неудовлетворительны, заставило Фрейда предположить существование инстинкта саморазрушения.

Другое отчетливое сходство существует между требованиями и табу, относимыми к Супер-Эго, и тем, что я описала как тиранию *надо*. Но как только мы рассмотрим их значения, мы и здесь обнаружим расхождения. Начать с того, что для Фрейда Супер-Эго — нормальное явление, представляющее совесть и нравственность; оно невротическое, только если особенно жестоко и садистично. Для меня *надо* и *нельзя*, любого вида и в любой степени, абсолютно невротическое явление, противостоящее нравственности и совести. Согласно Фрейду, Супер-Эго — отчасти производная эдипова комплекса, отчасти инстинктов (разрушения и садизма). С моей точки зрения, внутренние предписания выражают бессознательное влечение человека переделать себя в того, кем он не является (богоподобным, совершенным существом), и он ненавидит себя за то, что не может быть таким. Из этого расхождения следует много выводов, упомяну один из них. Рассматривая *надо* и *нельзя* как естественное следствие особого вида гордости, мы можем точнее понять, почему одна и та же вещь может

---

1 Цитата из работы О. Фенихеля «Психоаналитическая теория невроза» (Otto Fenichel. «The Psychoanalytic Theory of Neurosis». W. W. Norton, 1948).

2 См. главу 5 «Ненависть и презрение к себе».

3 Например, О. Фенихель. «Психоаналитическая теория невроза».

быть страстно желанной при одной структуре характера и строго запретной при другой. Та же возможность точного понимания предоставляется нам и при изучении разнообразных установок личности по отношению к требованиям Супер-Эго (или к внутренним предписаниям). Некоторые из них мы встретим в литературе фрейдистского направления[4]: это установки на уступки, подчинение, подкуп, бунт. Их или объединяют как общие для всех неврозов (Александер), или относят только к определенным симпатическим состояниям, таким как депрессия или невроз навязчивости. С другой стороны, в рамках моей теории неврозов, качество требований строго определено особенностями целостной структуры характера. Эти различия определяют и различные цели терапии в этом отношении. Целью Фрейда могло быть только уменьшение строгости Супер-Эго, тогда как моя цель в том, чтобы человек смог полностью избавиться от диктата внутренних предписаний и обрел направление в жизни согласно его истинным желаниям и убеждениям. Этой возможности просто не существует в рамках мышления Фрейда.

Подводя итог, можем сказать, что при данных двух подходах мы наблюдаем и находим общее у определенных личностных феноменов. Но интерпретации их динамики и значения полностью различны. Если мы теперь оставим частные аспекты и рассмотрим весь комплекс их взаимосвязей, как он представлен в этой книге, мы увидим, что не осталось возможностей для сравнения.

Наиболее значительная взаимосвязь — это связь между погоней за безграничным совершенством и властью и ненавистью к себе. Еще в древние века было понятно, что они неразделимы. Лучшим символом этой связи для меня служит история о договоре с дьяволом, суть которой всегда одна. Вот человек, страдающий от психического или духовного расстройства[5]. Вот искушение, представленное в виде символа злого

[4] См.: О. Фенихель; также у Ф. Александера «Психоанализ личности в целом».

[5] Иногда это расстройство может быть символизировано внешними несчастьями, как у Стефена Винсента Бене в его «Дьяволе и Даниэле Уэбстере». Иногда на него только намекается, как в библейской притче об искушении Христа. Иногда кажется, что и нет никакого расстройства, но, как в старой народной книге и в «Трагической истории доктора Фауста» Кристофера Марло, человека увлекает страсть к славе мага. В любом случае, мы знаем, что такое желание возникнет у человека только при душевном расстройстве. В «Снежной ко-

начала: дьявол, колдун, ведьма, змий (история Адама и Евы), антиквар («Шагреневая кожа» Бальзака), циничный лорд Генри Уоттон («Портрет Дориана Грея» Уайльда). Их искушают обещания не только чудесного избавления от беды, но и безграничной власти. Истинное величие в том, что человек способен противиться искушению, как в притче о Христе. И наконец, назначается цена — в эквиваленте различной формы утраты души (Адам и Ева утрачивают невинность своих чувств); именно ее предстоит уступить силам зла. «Все это дам Тебе, если падши поклонишься мне», — говорит Сатана Иисусу. Ценой может стать психическое страдание в жизни (как в «Шагреневой коже») или муки ада. В «Дьяволе и Даниэле Уэбстере» мы видим блестяще изображенный символ того, как дьявол собирает грешные души.

Та же тема, имеющая разные символы, но неизменное толкование, снова и снова возникает в фольклоре, мифологии, теологии — где бы ни затрагивался основной дуализм добра и зла. Следовательно, она давно поселилась в сознании людей. И, может быть, подошло время, чтобы и психиатрия признала ее психологическую мудрость. Конечно, параллель с невротическим процессом, представленная в этой книге, поразительна: личность при психическом расстройстве претендует на безграничную власть, утрачивает свою душу и горит в аду ненависти к себе.

Впрочем, я несколько затянула метафорическое изложение проблемы: Фрейд не видел ее, и мы лучше поймем почему, если вспомним, что он не признавал погоню за славой в качестве комплекса неразрывно слитых влечений, которые я описала, а поэтому он не мог оценить и ее силу. Он достаточно ясно видел ад саморазрушения, но, считая его выражением самостоятельного влечения, видел его вне контекста.

В этой книге невротический процесс представлен и еще в одном ракурсе — как проблема *Я*. Это процесс, в котором первая стадия — отказ от реального *Я* ради *Я* идеального; потом следуют попытки воплотить это псевдо-*Я* вместо реализации своего подлинного человеческого потенциала; начинается разрушительная война между двумя *Я*. Бескровный

ролеве» Ханса Кристиана Андерсена именно злой тролль, «сущий дьявол», первым сотворил кривое зеркало, осколки которого, попадая в сердце человека, искажали чувства.

или единственно доступный нам путь прекратить эту войну — обретение своего реального *Я* с помощью конструктивных сил, мобилизованных самой жизнью или терапией. В этом ключе проблема вряд ли прозвучала бы осмысленно для Фрейда. Его концепция «Эго» содержит описание «личности» невротика, который отчужден от собственных сил, истинных желаний, не принимает сам решений и не берет на себя ответственности, а только озабочен тем, чтобы не слишком конфликтовать со своим окружением (соблюдает «принцип реальности»). Если это *Я* невротика принять за его здоровую живую часть, то весь комплекс проблем реального *Я* (в концепции Кьеркегора или Джемса) не может возникнуть.

Наконец, мы можем взглянуть на процесс с позиций нравственных или духовных ценностей. С таких позиций в нем есть все элементы настоящей человеческой трагедии. Как ни велика способность человека к разрушению, из истории не исключить свидетельства его живого и неустанного стремления к большему знанию о себе и окружающем мире, его религиозных переживаний, рост духовных сил и нравственную отвагу, большие достижения в любых областях и стремление к лучшей жизни. И человек лучшие свои силы направляет на эти стремления. Интеллект и сила воображения помогают ему увидеть то, чего еще не существует. Он выходит за свои границы или всегда готов к этому. У него есть ограничения, но не твердые и не окончательные. Обычно он не дотягивается до того, чего хочет достичь внутри или вне себя. В этом еще нет трагедии. Но внутренний психический процесс, который у невротика эквивалентен здоровым человеческим стремлениям, — трагичен. В попытках найти выход из внутреннего расстройства человек начинает тянуться к бесконечному и неограниченному, часто недостижимому, хотя его ограничения и не жесткие; и сам этот процесс разрушает его, разворачивая высшее влечение к осуществлению *реального Я* на воплощение в жизнь *идеального Я* и тем самым растрачивая тот потенциал, которым он обладает.

Фрейд придерживался пессимистичного взгляда на природу человека, и на почве своих воззрений он и не мог иметь иного. Человек, как он видел его, был обречен на неудовлетворенность, какой бы путь он ни избрал. Он не может удовлетворительно изжить свои примитивные влечения, не вредя себе и культуре. Он не может быть счастлив ни в одиночку, ни с другими. И у него единственный выбор: страдать самому или обрекать на страдание других. К чести Фрейда, что, смотря на вещи так, он

не пытался вывернуться с каким-нибудь замысловатым решением. На самом деле, в рамках его мышления выбор между двух зол неизбежен. В лучшем случае мы добьемся менее неблагоприятного распределения сил, большего контроля и «сублимации».

Фрейд был пессимистом, но он не считал невроз трагедией человека. Увидеть его как трагическую потерю человеческого опыта можно только под призмой убеждения, что в человеке есть конструктивные, творческие стремления, а препятствуют им деструктивные силы. Фрейд же не просто не видел в человеке конструктивных сил; он отрицал их подлинность. В его системе мысли он отводил место только деструктивным и либидинозным силам, их производным и сочетаниям. Творчество и любовь (Эрос) для него были сублимированными формами либидинозных влечений. В самых общих чертах, то, что мы рассматриваем как здоровое стремление к самореализации, для Фрейда было (и могло быть) только выражением нарциссического либидо.

Альберт Швейцер использует термины «оптимизм» и «пессимизм» в смысле «утверждение мира и жизни» и «отрицание мира и жизни». Философия Фрейда, в этом глубоком смысле, исполнена пессимизма. Наша, при всем понимании трагичности невроза, — дает надежду.

Литература

Глава 1

Kurt Goldstein, *Human Nature*. Harvard University Press, 1940.

S. Radhakrishnan, *Eastern Religions and Western Thought*. London, Oxford University press, 1939.

Muriel Ivimey, "Basic Anxiety". *American Journal of Psychoanalysis*, 1946.

A. H. Maslow, "The Expressive Component of Behaviour". *Psychological Review*, 1949.

Harold Kelman, "The Process of Symbolization". A lecture reviewed in *American Journal of Psychoanalysis*, 1949.

Глава 5

A. Myerson, "Anhedonia". Monograph Series, *Neurotic and Mental Deseases*, Vol. 52, 1930.

Erich Fromm, *Man for Himself*, Rinehart, 1947.

Muriel Ivimey, "Neurotic Guilt and Healthy Moral Judgement". *American Journal of Psychoanalysis*, 1949.

Elizabeth Kilpatrick, "A Psychoanalytic Understanding of Suicide". *American Journal of Psychoanalysis*, 1946.

Глава 7

Gertrud Lederer-Eckardt, “Gymnastic and Personality”. *American Journal of Psychoanalysis*, 1947.

Глава 8

Harold Kelman, “The Traumatic Syndrome”. *American Journal of Psychoanalysis*, 1947.

Глава 9

Harold D. Lasswell, *Democracy Through Public Opinion*. Menasha, Wisconsin, George Banta Publishing Co.

Глава 10

Harry M. Tiebout, “The Act of Surrender in the Therapeutic Process”. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol*, 1049.

Глава 11

Harold Kelman, *The Psychoanalytic Process: A Manual*.

Marie Rasey, *Something to Go By*, Montrose Press, 1948.

Глава 13

Alexander R. Martin, “On Making Real Efforts”. Paper presented before the Association for the Advancement of Psychoanalysis, 1943.

Глава 14

Krishnamurti, *Oak Grove Talks*. Ojai, California, Krishnamurti Writings, Inc., 1945.

Paul Bjerre, *Das Träumen als ein Heilungsweg der Seele*. Zurich, Rascher, 1926.

Harold Kelman, “A New Approach to the Interpretation of Dreams”. *American Journal of Psychoanalysis*, 1947.

Frederick A. Weiss, “Constructive Forces in Dreams”. *American Journal of Psychoanalysis*, 1949.

Карен Хорни

Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию

Перевела с английского *Т. Шапошникова*

Заведующая редакцией	*Т. Шапошникова*
Ведущий редактор	*Н. Римицан*
Художественный редактор	*С. Маликова*
Литературный редактор	*Е. Тихонова*
Корректоры	*Н. Баталова, С. Беляева*
Верстка	*Е. Егерева*

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».
Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.
Дата изготовления: 12.2018. Наименование: книжная продукция.
Срок годности: не ограничен.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.
Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск, ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.
Подписано в печать 20.12.18. Формат 70х100/16. Бумага офсетная. Усл. п. л. 32,250. Тираж 2000. Заказ 0000
Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных издательством материалов
в типография «Вятка». 610033, Киров, ул. Московская, 122.

СЕРИЯ «МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ»

Карен Хорни

Психология женщины



Книга является значительной работой выдающегося ученого-психоаналитика Карен Хорни, яркой представительницы «неофрейдизма», которая бросила вызов пессимизму и терапевтическому аскетизму великого австрийца. Книги Хорни написаны легким, образным, ярким языком и понятны даже неспециалистам. Невероятно популярные в свое время, они и сегодня не утратили своей значимости. «Психология женщины» — это критика идей Фрейда о психологических последствиях анатомического различия между мужчиной и женщиной. Во всех работах Хорни прекрасно изображены типичные внутренние конфликты человека, мастерски выполнено описание людей, с которыми чуть не ежедневно сталкиваются не только психологи и психотерапевты, но и все мы в обыденной жизни.

СЕРИЯ «МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ»

Анна Фрейд

Психология Я и защитные механизмы



Как формируются защитные механизмы, обеспечивающие стабильность психики даже в самых неблагоприятных ситуациях развития? Каково влияние взрослого на рост и развитие маленького человека? В чем скрыт ресурс психики, вступающей в контакт с внешним миром? Эта книга относится к классическим трудам, составившим основу детского психоанализа. Анна Фрейд развила идеи о механизмах психологической защиты, которые проявляются при столкновении ребенка с социальным миром, эти постулаты открыли психологам пути для понимания процесса становления личности в детстве и оказания ребенку психологической помощи. А. Фрейд — дочь и последователь Зигмунда Фрейда, ученый, заложивший основы детского психоанализа, автор многочисленных статей и ряда книг, включая «Введение в технику детского психоанализа» (1927), «Введение в психоанализ для педагогов» (1930), «Я и механизмы защиты» (1936), «Норма и патология детства» (1965).


ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПИТЕР®
WWW.PITER.COM